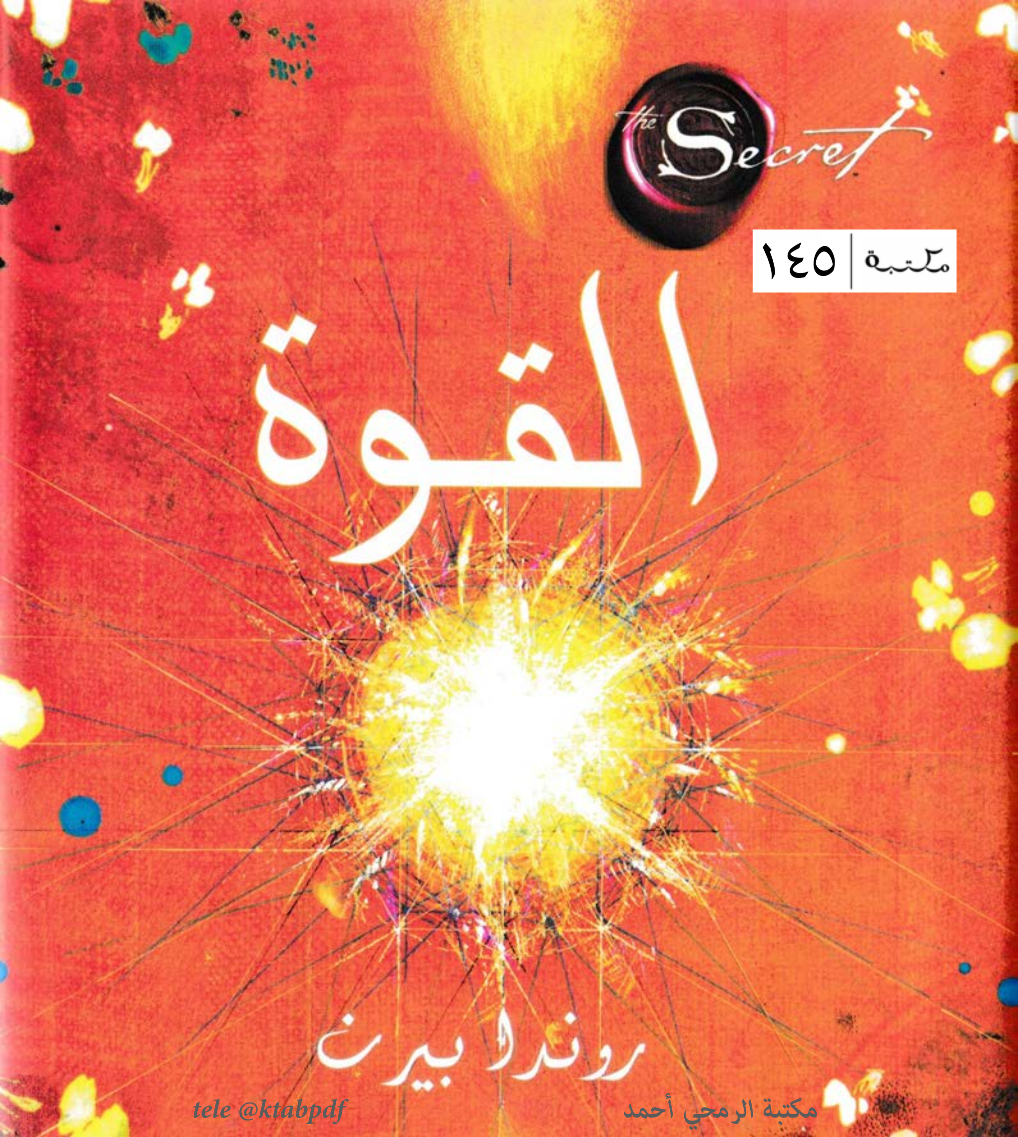

the Secret
مكتبة ١٤٥
القوة
روندا بيرن
tele @ktabpdf
مكتبة الرمحي أحمد

هذا هو الكتيب الذى سيصل بك إلى أعظم قوة فى الكون، القوة لامتلاك كل ما تبغى.

فبدون القوة ما كنت ولدت، وبدون القوة ما كان ليعلو كوكب الأرض إنسان واحد إذ إن كل اكتشاف واختراع وإبداع إنسانى مصدره القوة. الصحة الوافرة والعلاقات المذهلة وحياة مهنية تحبها وحياة مليئة بالسعادة والمال الذى تحتاجه كى تكون وتفعل وتملك كل شىء تريده. هى جميعًا أشياء تتأتى من القوة.

إن الحياة التى تحلم بها دائماً ما تكون أقرب إليك أكثر مما يمكنك أن تتخيل، لأن القوة . التى تجعلك تملك كل شىء تريده فى الحياة توجد بداخلك.

كى تخلق أى شىء، كى تغير أى شىء، كل ما يتطلبه الأمر هو شىء واحد ...

## القوة.




# القوة

روندا بيرن






**للتعرف على فروعنا في**

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

**إعادة**

**الطبعة الأولى ٢٠١٧**



الغرض من المعلومات الواردة في هذا الكتاب هو أن تكون تثقيفية وليست لتشخيص أية اختلالات صحية أو وصفها أو علاجها. كما أنها لا تهدف لأن تكون بديلًا للتخطيط المالي. فهذه المعلومات لا ينبغي أن تحل محل الاستشارة من إخصائي صحي أو مالي كفء.

الغرض من محتوى هذا الكتاب هو أن يستخدم كإضافة لبرنامج منطقي ومسئول بصفه ممارس صحي أو متخصص مالي. ولا يتحمل المؤلف أو الناشر المسئولية بأي حال من الأحوال عن سوء استخدام هذه المادة.



www.thesecret.tv
Original artwork by Nic George for Making Good LLC.
Book design by Making Good LLC and Gozer Media P/L (Australia)

"إنه سبب كمال كل شيء عبر الكون"

أحد النصوص القديمة / ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد تقريبا

أهديه إليك

# المحتويات


| | |
|---|---|
| تمهيد | ix |
| شكر وتقدير | xiii |
| مقدمة | ١ |
| ما القوة؟ | ٥ |
| قوة المشاعر | ٢٧ |
| ترددات المشاعر | ٤٣ |
| القوة والخلق | ٦١ |
| الشعور هو الخلق | ٨١ |
| الحياة تتبعك... | ٩٩ |
| مفاتيح القوة | ١١٧ |
| القوة والمال | ١٤٩ |
| القوة والعلاقات | ١٧١ |
| القوة والصحة | ١٩٧ |
| أنت والقوة | ٢٢١ |
| القوة والحياة | ٢٤١ |



# تمهيد

التاسع من سبتمبر عام ٢٠٠٤، يوم لن أنساه قط، فحينما استيقظت، بدا لى الصباح صباحًا عاديًّا، ولكن خرج من بوتقة هذا الصباح أعظم يوم من أيام حياتى.

شأنى شأن معظم الناس، كافحت وعملت بكد طوال حياتى لأحيا حياة رغدة، وكنت أتعامل مع العراقيل والصعاب بأفضل طريقة ممكنة. ولكن عام ٢٠٠٤ بالتحديد كان عامًا صعبًا علىّ، حيث أفقدتنى الظروف العصيبة توازنى فى التاسع من سبتمبر، فبدا لى أن علاقاتى، وصحتى، وحياتى المهنية، ومواردى المادية على المحك. ولم يكن بوسعى أن أرى طريقة للتغلب على الصعاب التى أحاطتنى. ثم حدثت المعجزة!

أعطتنى ابنتى كتابًا عمره مائة عام[١]، وفى خلال التسعين دقيقة التى استغرقتها فى قراءة الكتاب، تغيرت حياتى برمتها. فهمت كيف حدث كل

١ كتاب The Science of Getting Rich للكاتب "والاس واتلز". يمكنك تحميل الكتاب مجانًا من خلال موقع www.thesecret.tv website

شىء فى حياتى، وأدركت على الفور ما علىّ فعله كى أغير كل حال إلى ذلك الذى أبتغيه. اكتشفت سرًّا، ظلت الأجيال تتناقله عبر القرون، ولكن لم يعرفه سوى قلة قليلة عبر التاريخ.

وبدءًا من تلك اللحظة، لم أعد أرى العالم بنفس الطريقة. فما كنت أومن به بشأن الطريقة التى تسير بها الحياة كان مناقضًا تمامًا للحقيقة. لقد عشت عقودًا أومن بأن الأشياء تحدث لنا فحسب. ولكننى الآن أستطيع أن أرى الحقيقة المذهلة.

كان بإمكانى أن أرى كذلك أن أغلبية الناس لم يعرفوا هذا السر، لذا عزمت أن أشارك العالم إياه. ورغم كل العقبات التى بوسعك تخيلها، أنتجت فيلم السر الذى ظهر إلى العالم فى عام ٢٠٠٦. ولاحقًا فى نفس العام، ألفت كتاب السر، والذى ساعدنى على مشاركة الآخرين مزيدًا مما اكتشفته.

حينما نشر كتاب السر، انتشر بسرعة البرق وظل يتناقل من شخص لآخر عبر الكوكب، واليوم استطاع عشرات الملايين من الأشخاص فى كل بلدان العالم تغيير حياتهم بأكثر الطرق المذهلة التى تستطيع تخيلها من خلال المعرفة التى استقوها منه.

وعندما تعلم الناس كيف يغيرون حياتهم بمساعدة كتاب السر، شاركونى آلاف القصص الرائعة، وتكون لدى مزيد من الرؤى عن لماذا يجابه الناس

مثل هذه الصعاب فى حياتهم. ومع تلك الرؤى أتتنى المعرفة بالقوة – هذه المعرفة التى من شأنها أن تغير الحياة فى لمح البصر.

إن كتاب السر يكشف عن قانون الجذب – الذى يعد واحدًا من أقوى القوانين المهيمنة على حياتنا. وهذا الكتاب الذى بين يديك يتضمن كل شىء تعلمته منذ نشر كتاب السر فى عام ٢٠٠٦. ففى هذا الكتاب، ستدرك أن كل ما يتطلبه الأمر هو شىء واحد كى تغير علاقاتك، وأحوالك المادية،وصحتك، وسعادتك، وحياتك المهنية، وحياتك بوجه عام.

وأنت لست بحاجة لقراءة كتاب السر لكى تحصل على القوة لتغيير حياتك، حيث إن كل شىء تحتاج لمعرفته يوجد فى هذا الكتاب، وإن كنت قد قرأت السر، فسوف يضيف هذا الكتاب كثيرًا لما تعرفه بالفعل.

فهناك المزيد مما ينبغى عليك معرفته، والمزيد مما عليك فهمه عن نفسك وعن حياتك. وكلها أشياء جيدة. فى الواقع، إنها ليست جيدة فحسب، بل استثنائية!

# شكر وتقدير

أود التعبير عن خالص تقديرى وامتنانى لأعظم الشخصيات فى تاريخ البشرية التى خاطرت بحياتها لضمان انتقال المعرفة بالحياة وحقيقتها إلى الأجيال المستقبلية.

وفيما يتعلق بهذا الكتاب، فأود أن أوجه الشكر إلى الأشخاص التالى ذكرهم لمساعدتهم لى التى لا تقدر بثمن فى جعل هذا الكتاب على ما أصبح عليه: سكاى بيرن لتحريرها الرائع، بالإضافة إلى ما قدمته لى بالاشتراك مع جان تشايلد من إرشاد وتشجيع وخبرة ومعلومات قيّمة؛ جوش جولد لأبحاثه العلمية والتاريخية الرائعة، وشاموس هور من شركة جوزر ميديا ونيك جورج لأجل تصميمه للكتاب، وأيضًا لرسوماته وتصميماته الأصلية، وتفانيه فى العمل لإخراج كتاب قوى وجميل سيمس حياة كل شخص سيمسك به بين يديه.

أتوجه أيضًا بجزيل شكرى إلى الناشرين بدار سايمون آند شوستر للنشر: كارولين ريدى وجوديث كور لأجل إخلاصهما واستعدادهما لفتح قلبيهما وعقليهما على طرق جديدة حتى نستطيع معًا جلب البهجة للبلايين؛ ومحررتى ليزلى ميرديث التى حولت عملية تحرير هذا الكتاب إلى بهجة عارمة؛ وإلى محررى الطبع بيج هولر وكيمبرلى جولدشتاين وآيسولد ساور وباقى فريق العمل بدار نشر سايمون آند شوستر وهم دينيس إيوالو، وإلين أهيرن، ودارلين ديليلو، وتويسنى فان، وكيت ريكورد، ودونا لوفريدو لمجهودهم المتواصل.

خالص حبى وشكرى لزملائى فى العمل وأصدقائى الأعزاء ممن شكلوا فريق عمل كتاب السر، لأجل شجاعتهم فى التفتح على كل الاحتمالات والتغلب على كل التحديات حتى نستطيع أن ننشر السعادة فى العالم: بول هارينجتون، و جان تشايلد، ودونالد زيك، وأندريا كير، وجليندا بيل، وداميان كوربوى، ودانيال كير، وهايلى بايرن، و كاميرون بويل، وكيم فيرنون، وتشى لى، ولورى شارابوف، وسكاى بايرن، وجوش جولد، ونيك جورج، ولورا جنسن، وبيتر بيرن، ومارك أوكونر.

كما أشكر محاميىّ مايكل جاردينر و سوزان شى من شركة جاردينر شى؛ وعميق شكرى للمحامين براد بريان ولويس لى من شركة مونجر تولز لإرشادهما وخبرتهما، ولأنهما كانا نموذجًا حيًا للنزاهة والصدق ولجلبهما الإيجابية إلى حياتى.

وأشكر أصدقائى الأعزاء الذين يلهموننى دومًا: إلين بيت، وبريدجيت ميرفى، وبول سودينج، ومارك ويفر، وفريد نايدر، ودانى هان، وبوبى ويب، وجيمس سينكلير، وجورج فيرنون، وكارمن فاسكويز، وهيلمر لارجاسبادا، وأخيرًا وليس آخرًا أنجيل مارتن فيلويز، والتى ساعدنى نورها الروحى وإيمانها على الارتقاء بحياتى إلى مستويات جديدة حتى أستطيع تحقيق حلمى وهو إسعاد البلايين.

أشكر أيضًا ابنتىّ هايلى وسكاى أعظم معلمىَّ على الإطلاق، واللتين تنيران حياتى فى كل يوم بوجودهما، وجزيل الشكل لأخواتى بولين وجليندا وجان وكاى لأجل حبهن ودعمهن الذى لا ينضب من خلال الأوقات السعيدة والعصيبة على حد سواء. إن الموت المفاجئ لوالدى وخسارتى له فى عام ٢٠٠٤ قادنى إلى اكتشاف السر؛ وأثناء تأليفى هذا الكتاب، توفيت والدتى – أقرب صديقة لنا – تاركة إيانا لنكمل المسيرة بدونها ونحاول أن نكون أفضل ما يمكننا أن نكون عليه، ونحب بلا شروط حتى نستطيع إحداث فارق فى هذا العالم. من أعماق قلبى، أشكرك يا أمى على كل شىء.


مقدمة



لقد قدر لك أن تنعم بحياة *مذهلة*!

لقد قدر لك أن تحظى بكل شىء تحبه وتريده، حيث إنه مقدر لعملك أن يكون مثيرًا، ومقدر لك أن تحقق كل الأمور التى تريد تحقيقها. مقدر لعلاقاتك مع أسرتك وأصدقائك أن تكون زاخرة بالسعادة. مقدر لك أن تحظى بكل المال الذى تحتاج إليه لتعيش حياة كاملة ورائعة. مقدر لك أن تعيش أحلامك كحقيقة – كل أحلامك! إن أردت أن تسافر، فمقدر لك السفر. وإن رغبت فى تأسيس مشروع، فمقدر لك أن تؤسس مشروعًا. إن أردت تعلم الرقص، أو تعلم كيفية الإبحار بقارب، أو دراسة اللغة الإيطالية، فمن المقدر لك أن تقوم بهذه الأمور. إن أحببت أن تصير موسيقيًا، أو عالمًا، أو صاحب شركة، أو مخترعًا، أو فنانًا، أو أبًا، أو أيًا كان ما تريد، فمن المقدر لك أن تكون ما تبغى!

عند كل صباح، عليك أن تنضح بالإثارة لأنك *تعلم* أن يومك سوف يكون مليئًا بأمور عظيمة، فمقدر لك أن تشعر بالسعادة وتزخر بالبهجة. مقدر لك أن تشعر بالقوة والأمان. مقدر لك أن تشعر بالرضا إزاء نفسك وتدرك أنك مخلوق لا يقدر بثمن. بالطبع ستجابه تحديات فى حياتك، وهى تحديات مقدر لك أن تجابهها كذلك؛ لأنها تساعدك على النمو، ولكن مقدر

لك أن تعرف كيف تتغلب على المشكلات والتحديات. مقدر لك أن تكون ظافرًا! مقدر لك أن تكون سعيدًا! مقدر لك أن تحيا حياة *مذهلة*!

أنت لم تأت إلى هذه الدنيا لتعانى. أنت لم تأت إلى هذه الدنيا لتحظى بالسعادة مرات قليلة ومتباعدة. أنت لم تأت إلى هذه الدنيا لتكدح فى عملك خمسة أيام فى الأسبوع فقط لتظفر بلحظات خاطفة من السعادة فى عطلات نهاية الأسبوع. أنت لم تولد لتعيش بطاقة محدودة، وتشعر بالإنهاك فى نهاية كل يوم، أنت لم تولد كى تقلق أو تشعر بالخوف. أنت لم تولد كى تعانى. فلو كان الأمر كذلك، فما المغزى من حياتك؟ لقد قدر لك أن تخوض الحياة بكل ما فيها، وأن تحصل على كل شىء تبغيه، وفى الوقت ذاته تمتلئ سعادة وصحة وحيوية وإثارة وحبًا؛ لأن تلك هى الحياة المذهلة!

إن الحياة التى طالما حلمت بها وكل شىء تريد أن تكونه أو تصبحه أو تحصل عليه كان دومًا أقرب إليك مما كنت تتخيل؛ لأن القوة التى تدفعك لنيل كل ما تريد تكمن بداخلك!

***"هناك قوة عليا ومسيطرة تهيمن على هذا الكون اللامحدود. وأنت تابع لهذه القوة".***

*برنتس ملفورد (١٨٣٤ - ١٨٩١)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

فى هذا الكتاب أود أن أرشدك نحو الطريق إلى حياة رائعة. سوف تكتشف شيئًا مذهلاً عن نفسك، وعن حياتك، وعن الكون، إن الحياة أسهل كثيرًا مما تعتقد، وحينما تعى الطريقة التى تسير بها الحياة، والقوة الكامنة بداخلك، سوف تعايش سحر الحياة إلى آخر قطرة – ومن ثم تحظى بحياة رائعة!

الآن دع سحر حياتك يشرع فى التدفق.









ما القوة؟



***"لا أعرف شيئًا عن ماهية هذه القوة؛ كل ما أعرفه أنها موجودة".***

*"أليكساندر جراهام بيل"* (١٨٤٧ - ١٩٢٢)

مخترع الهاتف

الحياة بسيطة، فحياتك مؤلفة من شيئين - أمور إيجابية وأخرى سلبية. فكل جانب من جوانب حياتك - سواء كان صحتك، أو مالك، أو علاقاتك، أو عملك، أو سعادتك - إما أن يبدو لك إيجابيًّا أو سلبيًّا، فإما بحوزتك الكثير أو القليل من المال. إما تشع صحة أو تعانى صحة معتلة. علاقاتك إما سعيدة أو صعبة. عملك إما مثيرًا وناجحًا أو غير مرض وفاشلاً. إما تغمرك السعادة أو لا تراودك كثيرًا. تعيش سنوات سعيدة أو تعيسة، تمر بأوقات سعيدة أو تعيسة، تشهد أيامًا سعيدة أو تعيسة.

إن كانت الأمور السلبية تفوق الإيجابية فى حياتك، إذن فثمة شىء ما خاطئ وأنت تعلمه جيدًا. فأنت ترى الآخرين يحظون بالسعادة ويعيشون حياة مليئة بالأشياء العظيمة، فيخبرك شىء ما بأنك تستحق كل هذا أيضًا. وأنت محق؛ أنت تستحق حياة تفيض بالأمور الجيدة.

إن معظم الناس ممن يعيشون حياة رائعة لا يعرفون بالتحديد ما الذى

فعلوه ليظفروا بها. ولكنهم فعلوا شيئًا. لقد استخدموا القوة التى تكمن وراء كل شىء جيد فى الحياة...

إن كل إنسان ـ دون استثناء ـ يحظى بحياة سعيدة استخدم الحب لأجل بلوغها، فالقوة التى تجعلك تفوز بكل الأشياء الإيجابية والجيدة فى الحياة تكمن فى الحب!

يتحدث الناس عن الحب ويكتبون عنه منذ بدء الخليقة، فى كل ديانة، ومن قبل كل العظماء من المفكرين والفلاسفة والأنبياء والقادة. ولكن الكثير منا لم يعوا حقًّا كلماتهم الحكيمة. وعلى الرغم من أن تعاليمهم كانت موجهة خصوصًا للناس فى زمانهم، فإن الحقيقة والرسالة التى كانوا يحملونها للعالم تظل واحدة: الحب، لأنك حينما تحب، إنما تستخدم أعظم قوة فى الكون.

# قوة الحب

***" على الرغم من أن الحب هو عنصر غير مرئى إلا أنه حقيقى مثل الهواء أو الماء، إنه قوة حية ومتحركة... إنها تتحرك فى موجات وتيارات مشابهة لتلك التى تسرى بالمحيط" .***

*برنتس ملفورد (١٨٣٤ - ١٨٩١)*

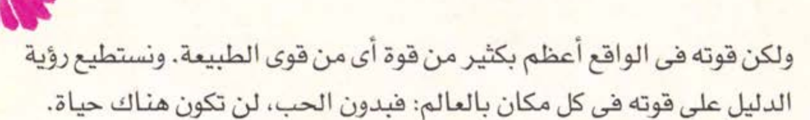
أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد





إن نوع الحب الذى تحدث عنه مفكرو ومنقذو العالم العظام يختلف تمامًا عن مفهوم معظم الناس للحب. فهو يعدو كونه مجرد حبك لأسرتك وأصدقائك ومقتنياتك المفضلة؛ لأن الحب ليس مجرد شعور فقط: فالحب قوة إيجابية. الحب ليس ضعيفًا أو واهنًا. الحب هو قوة الحياة الإيجابية! الحب هو السبب فى وجود *كل شىء* إيجابى وحسن. ليس هناك مائة قوة إيجابية مختلفة بالحياة؛ فلا يوجد سوى قوة واحدة.

إن قوى الطبيعة العظيمة – مثل الجاذبية والمغناطيسية الكهربائية – غير مرئية لحواسنا، ولكن قوتها غير قابلة للجدل. وبالمثل، قوة الحب غير مرئية،



ولكن قوته فى الواقع أعظم بكثير من قوة أى من قوى الطبيعة. ونستطيع رؤية الدليل على قوته فى كل مكان بالعالم: فبدون الحب، لن تكون هناك حياة.

فلتفكر فى هذا الأمر قليلاً: كيف كان العالم سيبدو بدون حب؟ أولاً، لم يكن ليصبح لك وجود؛ فبدون الحب لما كنت ولدت، ولم يكن ليولد أى من أفراد أسرتك وأصدقائك أيضًا. بل ما كان ليحيا على هذا الكون إنسان واحد. وإن توقفت قوة الحب عن التدفق اليوم، فسوف يتناقص الجنس البشرى بأكمله وينقرض فى النهاية.

إن كل اختراع واكتشاف، بالإضافة إلى عملية الإبداع البشرى ينبع من حب مكمنه قلب إنسان. فلولا الحب فى قلبى الأخوين "رايت"، لما استطعنا السفر جوًّا، ولولا الحب فى قلوب العلماء والمخترعين والمكتشفين، لما عرفنا شيئًا عن الكهرباء، أو التدفئة، أو الإضاءة؛ ولما استطعنا قيادة سيارة، أو التحدث عبر الهاتف، أو استخدام أى جهاز أو أى تكنولوجيا حديثة تجعل حياتنا أسهل وأكثر راحة. ولولا حب المهندسين المعماريين والبنائين، لما أصبح للمنازل أو المبانى أو المدن وجود. لولا الحب، لما كان هناك عقاقير أو أطباء أو وحدات للطوارئ، لما كان هناك معلمون أو مدارس أو تعليم، لما كان هناك كتب أو رسومات أو موسيقى؛ لأن كل هذه الأشياء منبعها قوة الحب الإيجابية. ألق نظرة حولك الآن. إن أى إبداع بشرى تراه أمامك ما كان ليصبح له وجود لولا الحب.

*"اسلب ما بالأرض من حب وستصبح مقبرة".*

*روبرت براونينج (١٨١٢ - ١٨٨٩)*

*شاعر*

# الحب هو القوة التى تحركك

إن كل شىء تريد أن تكونه أو تفعله أو تحصل عليه مصدره الحب، فبدون الحب، لما استطعت الحركة ولما كان هناك قوة إيجابية تدفعك وتحفزك للاستيقاظ فى الصباح، أو العمل، أو اللعب، أو التحدث، أو التعلم، أو الاستماع للموسيقى، أو فعل أى شىء على الإطلاق، ولأصبحت أشبه بتمثال حجرى. إن قوى الحب الإيجابية هى التى تلهمك للتحرك وتبث فيك الرغبة فى أن تكون أو تفعل أى شىء أو تحصل على أى شىء، فبوسع قوة الحب الإيجابية تجسيد أى شىء جيد، وزيادة الأشياء الجيدة، وتغيير أى شىء سلبى فى حياتك، إنك تملك القوة للسيطرة على صحتك وثروتك وحياتك المهنية وعلاقاتك وكل جانب آخر من جوانب حياتك. وهذه القوة - التى هى الحب - تكمن بداخلك!

ولكن إن كنت المسيطر على حياتك وهذه السيطرة نابعة من قوة بداخلك، لماذا لا تعيش حياة سعيدة؟ لماذا لا يشع كل جانب من جوانب حياتك بريقًا ونجاحًا؟ لماذا لا تحصل على كل شىء تريده؟ لماذا لم تستطع تحقيق كل شىء ترغب فى تحقيقه؟ لماذا لا تشع بهجة وسعادة كل يوم؟

الإجابة: لأنك تملك الخيار. فأنت تختار الحب وتسخير قوته الإيجابية - أو لا تختاره، وسواء كنت تدرك هذا أم لا، فإنك تقوم بهذا الاختيار فى كل يوم -

وفى كل لحظة من حياتك. ففى كل مرة ـ بدون استثناء ـ عايشت فيها شيئًا إيجابيًّا فى حياتك، أحببت وسخرت قوة الحب الإيجابية لصالحك. وفى كل مرة عايشت تجربة سيئة، لم تحب، ومن ثم كانت النتيجة سلبية. الحب هو منبع كل الأمور الإيجابية فى حياتك، وعدم وجود الحب هو مصدر كل الأمور السلبية وكل الألم والمعاناة، وللأسف، فإن القصور فى معرفة وفهم قوة الحب جلى فى حياة الناس فى كل أرجاء العالم اليوم — وفى تاريخ البشرية برمته.

***"الحب هو أقوى طاقة بالكون ورغم ذلك لا يزال أكثر طاقة غير معروفة".***

*بيير تيلهارد دو شاردين (١٨٨١ - ١٩٥٥)*

رجل دين وفيلسوف

الآن، أنت تتلقى المعرفة الخاصة بالقوة الوحيدة المسئولة عن كل الأشياء الإيجابية بالحياة، وسوف تتمكن من استخدامها لتغيير حياتك جذريًّا. ولكن أولاً، لابد أن تفهم بالضبط الطريقة التى يعمل بها الحب.

# قانون الحب

يخضع الكون لسيطرة قوانين الطبيعة. فنحن نستطيع التحليق فى طائرة لأن الطيران يعمل وفقًا لقوانين الطبيعة. فلم تتغير قوانين الفيزياء لأجلنا حتى نستطيع الطيران، ولكننا عثرنا على طريقة للتوافق مع قوانين الطبيعة،

وبذلك استطعنا الطيران. وتمامًا كما يخضع كل من الطيران والكهرباء والجاذبية لسيطرة قوانين الطبيعة، يخضع الحب لقانون بعينه. ولكى تسخر قوة الحب الإيجابية وتغير حياتك، لابد أن تفهم قانونه؛ أقوى قانون فى الكون – قانون الجذب.

بدءًا من أعظم الأشياء لأصغرها – يمسك قانون الجذب بكل نجم فى الكون فى مكانه ويشكل كل ذرة وجزىء، فقوة الجذب للشمس هى التى تمسك كواكب مجموعتنا الشمسية فى مكانها، مانعة إياها من الإبحار فى الفضاء. إن قوة الجذب فى الجاذبية هى التى تبقى كل شخص وحيوان ونبات ومعدن فوق الأرض. وبوسعنا أن نرى قوة الجذب فى كل شىء بالطبيعة، بدءًا من الزهرة التى تجذب النحل أو البذرة التى تجذب العناصر الغذائية من التربة، إلى كل كائن حى ينجذب إلى نوعه. وقوة الجذب فاعلة فى كل الحيوانات على الأرض، والأسماك بالبحار، والطيور بالسماء، جاعلة إياها تتكاثر وتشكل قطعانًا وأسرابًا. إن قوة الجذب تمسك خلايا جسمك ببعضها البعض، والمواد التى يتكون منها منزلك، والأثاث الذى تجلس عليه، وتمسك سيارتك فوق الطريق والماء بكوبك. كل شىء تستخدمه تمسكه قوة الجذب.

الجذب هو القوة التى تدفع الناس تجاه بعضهم الآخر. فهى تدفع الناس إلى تأسيس الأمم والبلدان والمجموعات والنوادى والمجتمعات، حيث يتشاركون الاهتمامات المشتركة. إنها القوة التى تجذب شخصًا نحو العلم وآخر نحو الطهى؛ إنها تجذب الناس نحو رياضات مختلفة، وأشكال مختلفة

من الموسيقى، وحيوانات أليفة معينة. الجذب هو القوة التى تجذبك نحو أصدقائك والأشخاص الذين تحبهم.

# القوة الجاذبة للحب

إذن ما قوة الجذب؟ قوة الجذب هى قوة الحب! فالجذب هو الحب. فحينما تشعر بالانجذاب إلى طعامك المفضل، فإنك تشعر بالحب تجاه هذا الطعام؛ ولولا الجذب ما كنت لتشعر بشىء. ما كنت لترى اختلافًا بين طعام وآخر. ما كنت لتعرف ما تحب وما لا تحب؛ لأنك لا تنجذب لشىء. ما كنت لتنجذب لشخص آخر، أو لمدينة بعينها، أو لمنزل معين، أو لسيارة معينة، أو لرياضة معينة، أو لوظيفة معينة، أو لملابس معينة، أو لأى شىء؛ لأنك لا تشعر بالحب إلا من خلال قوة الجذب!

***"قانون الجذب أو قانون الحب هما قانون واحد ... فكلاهما نفس الشىء".***

*تشارلز هانيل (١٨٦٦ - ١٩٤٩)*

أحد كتّاب حركة الفكر الجديد

قانون الجذب هو قانون الحب، وهو القانون مطلق القوة الذى يبقى كل شىء فى حالة من التناغم، بدءًا من المجرات اللانهائية إلى الذرات. إنه فاعل بكل شىء وخلال كل شىء فى الكون، وهو القانون الفاعل فى حياتك.

وإذا ما استخدمنا مصطلحات كونية، فسنجد أن قانون الجذب يقول: الأشياء تجذب ما على شاكلتها. وما يعنيه هذا بالنسبة لحياتك بأسلوب بسيط: ما تعطيه تتلقاه ثانية، فالشىء الذى تمنحه فى الحياة – مهما كان – هو الذى تتلقاه ثانية، فأيًّا كان ما تعطيه – وفقًا لقانون الجذب – هو ما تجذبه تجاه ذاتك ثانية.

***"لكل فعل رد فعل مساوٍ له فى القوة ومضاد له فى الاتجاه".***

*إسحاق نيوتن (١٦٤٣ – ١٧٢٧)*

عالم رياضيات وفيزيائى




إن كل فعل ينطوى على *عطاء* يخلق رد فعل من *الأخذ* وما تتلقاه يكون

دائمًا مساويًا لما أعطيته. فأى شىء تمنحه فى الحياة لابد أن يرتد لك. فتلك هى قوانين الفيزياء والرياضيات بالكون.

أعط إيجابية، تتلق إيجابية؛ أعط سلبية، تتلق سلبية. أعط إيجابية، تتلق حياة زاخرة بالأمور الإيجابية. أعط سلبية، تتلق حياة مليئة بالأمور السلبية. ولكن كيف عساك أن تعطى إيجابية أو سلبية؟ من خلال أفكارك ومشاعرك!

ففى أية لحظة، إما أن تعطى أفكارًا إيجابية أو سلبية. إما أن تعطى مشاعر إيجابية أو سلبية. وما تتلقاه فى حياتك تحدده ماهية أفكارك - سواء كانت إيجابية أم سلبية. إن كل الأشخاص والظروف والأحداث التى تشكل كل لحظة من لحظات حياتك ما هى إلا أشياء ترتد لك مجددًا نتيجة للأفكار والمشاعر التى أعطيتها، فحياتك لا تسير بطريقة عشوائية؛ فكل شىء تتلقاه فى حياتك ناجم عما أعطيته.

***"أعط، وسوف تسترد ما أعطيته... فمعيارك لقياس ما تعطيه هو نفس المعيار الذى يقاس به ما تأخذ".***

*قول مأثور*

إن ما تعطيه - تأخذه. أعط المساعدة والدعم لصديق عند انتقاله لمنزل آخر، وبالتأكيد ستعود لك هذه المساعدة وهذا الدعم بسرعة البرق. أعط الغضب لأحد أفراد الأسرة ممن قام بخذلانك، وسوف يرتد لك هذا الغضب

كذلك، متنكرًا فى صورة ظروف بحياتك.

أنت تشكل حياتك بأفكارك ومشاعرك. فأى شىء تفكر فيه أو تشعر به يخلق كل ما يحدث لك وكل شىء تعايشه فى حياتك. فإن فكرت وشعرت بالطريقة التالية: "أمر بيوم عصيب ومتوتر"، فسوف تجذب إليك كل الأشخاص والظروف والأحداث التى تجعل يومك عصيبًا ومتوترًا.

لكن إن شعرت وفكرت بهذه الطريقة: "الحياة مرضية لى حقًّا"، فسوف تجذب إليك كل الأشخاص والظروف والأحداث التى تجعل الحياة مرضية لك حقًّا.

## أنت مغناطيس

يحرص قانون الجذب على أن يعطيك أشياء تتواءم وما منحته فى المقام الأول. فما تتلقاه وتجذبه من ثروة وصحة وعلاقات ووظيفة وكل حدث تعايشه فى حياتك يتواءم مع الأفكار والمشاعر التى أعطيتها، أعط أفكارًا ومشاعر إيجابية عن المال، وسوف تجذب ظروفًا وأشخاصًا وأحداثًا إيجابية تأتيك بمزيد من المال. أعط أفكارًا ومشاعر سلبية عن المال، وسوف تجذب ظروفًا وأشخاصًا وأحداثًا سلبية تؤدى إلى معاناتك من نقص بالمال.

***"لا أعرف ما إذا كانت البشرية ستنصاع لقانون الحب. ولكن ذلك لا يؤرقنى كثيرًا، فالقانون سوف يسرى تمامًا مثل قانون الجاذبية سواء قبلناه أم لا".***

*المهاتما غاندى (١٨٦٩ - ١٩٤٨)*

قائد سياسى هندى

فبنفس الطريقة التى تفكر وتشعر بها، يستجيب قانون الجذب لك. لا يهم ما إذا كانت أفكارك ومشاعرك جيدة أم سيئة، فأنت تعطيها، وهى سوف ترتد لك بدقة وتلقائية تمامًا مثل رجع صدى الكلمات التى ترددها. ولكن هذا يعنى أنه بوسعك تغيير حياتك بتغيير أفكارك ومشاعرك. أعط أفكارًا ومشاعر إيجابية، وسوف تغير حياتك برمتها!

# الأفكار الإيجابية والسلبية

إن أفكارك هى الكلمات التى تسمعها فى رأسك والكلمات التى يرددها لسانك. فحينما تقول لأحدهم: "يا له من يوم جميل!"، راودتك الفكرة أولاً ثم رددت الكلمات. كذلك تتحول أفكارك إلى تصرفات. فحينما تنهض من الفراش فى الصباح، تكون قد فكرت أولاً فى النهوض قبل أن تبدأ فى التحرك، فأنت لا تستطيع القيام بأى شىء دون التفكير فيه أولاً.

إن أفكارك هى التى تحدد ما إذا كانت كلماتك وتصرفاتك ستكون إيجابية أم سلبية. ولكن كيف لك أن تعرف ما إذا كانت أفكارك إيجابية أم سلبية؟ إن أفكارك تكون إيجابية حين تكون موجهة لما تحب وتريد! والأفكار السلبية هى أفكار لما لا تريد ولا تحب. إن الأمر بهذه البساطة وهذه السهولة.

إن أى شىء تريده فى الحياة، إنما تريده لأنك تحبه. فكر فى هذا الأمر لبرهة. أنت لا تريد الأشياء التى لا تحبها، أليس كذلك؟ فكل إنسان يريد فقط ما يحب؛ لا أحد يريد ما لا يحب.

حينما تفكر أو تتحدث عن الأمور التى تريدها وتحبها - كأن تقول "أحب هذا الحذاء، إنه جميل" - تضفى على أفكارك صفة الإيجابية، وتعود إليك هذه الأفكار الإيجابية فى صورة أشياء تحبها - حذاء جميل. لكن حينما تفكر أو تتحدث عن أشياء لا تريدها أو تحبها - كأن تقول: "انظر إلى سعر هذا الحذاء، تلك سرقة" - فإنك تضفى صفة السلبية على أفكارك، وتعود إليك هذه الأفكار السلبية فى صورة أشياء لا تحبها - أشياء تجدها غالية الثمن للغاية.

ومعظم الناس يفكرون ويتحدثون عن الأشياء التى لا يحبونها *أكثر* من الأشياء التى يحبونها. فهم يعطون السلبية أكثر مما يعطون الحب، وبقيامهم بذلك يسلبون أنفسهم - عن غير عمد - كل الأشياء الجيدة فى الحياة.

من المستحيل أن تحظى بحياة عظيمة بدون حب، فأفكار وحديث الأشخاص المستمتعين بحياة سعيدة ينصب على ما يحبون أكثر مما لا يحبون! والأشخاص الذين يئنون تحت وطأة المعاناة ينصب تفكيرهم على ما لا يحبون أكثر مما ينصب على ما يحبون!

*"كلمة واحدة تحررنا من كل أعباء وآلام الحياة. هذه الكلمة هى الحب".*

*سوفوكليس (٤٩٦ - ٤٠٦ قبل الميلاد)*

كاتب مسرحى يونانى

# تحدث عما تحب

عندما تتحدث عن أية صعوبات تواجهها مع المال، أو مع علاقة، أو مرض، أو حتى حينما تشكو من انخفاض أرباح شركتك، فإنك لا تتحدث عما تحب. حينما تتحدث عن خبر سيئ فى نشرة الأخبار، أو شخص أو موقف أثار حنقك أو أحبطك، فإنك لا تتحدث عما تحب. إن حديثك عن اليوم السيئ الذى مررت به، أو تأخرك عن موعد، أو كيف علقت فى زحام المرور، أو عدم لحاقك بالحافلة هو حديث ينصب على ما لا تحب، هناك العديد من الأمور الصغيرة التى تحدث كل يوم؛ وإن ضُبطت تتحدث عما لا تحب، فإن كل واحد من هذه الأمور الصغيرة يجلب مزيدًا من الصراع والصعوبة لحياتك.

عليك التحدث عن أخبار اليوم الجيدة. تحدث عن الموعد الذى سار

بشكل جيد. احك كم تحب أن تصل فى موعدك، كم تحب أن تستمتع بصحة جيدة. تحدث عن الأرباح التى تود أن يحققها مشروعك. تحدث عن المواقف والتعاملات التى سارت بشكل جيد فى يومك. عليك التحدث عما تحب، كى تجلب ما تحب إليك.



أما إن أخذت تردد أشياء سلبية كالببغاء وشكوت بحدة من الأشياء التى لا تحبها، فإنك تسجن نفسك مثل ببغاء فى قفص. وفى كل مرة تتحدث عما لا تحب، تضيف قضيبًا جديدًا للقفص وتفصل نفسك عن كل ما هو إيجابى وجيد.

## ٢٠ القوة

إن الناس الذين يتمتعون بحياة رائعة يتمحور حديثهم أكثر حول ما يحبون، وبالقيام بهذا، فإنهم يربحون تذكرة دخول غير محدودة بزمن لكل ما فى العالم من خير، ويتحررون كطير يحلق فى السماء. فلكى تنعم بحياة عظيمة، حطم قضبان القفص الذى يحبسك؛ أعط الحب، تحدث فقط عما تحب، وسوف يحررك الحب!



*" حينما تدرك الحقيقة، فإنها ستحررك".*

قول مأثور

لا شيء مستحيل أمام قوة الحب. فبغض النظر عمن تكون، وبغض النظر عن الموقف الذى قد تواجهه، فإن قوة الحب تستطيع تحريرك.

أعرف امرأة استطاعت من خلال قوة الحب وحدها كسر القضبان التى تحبسها. فقد تركت فى حالة من الفقر وأصبحت مسئولة عن تربية أطفالها وحدها بعد عشرين عامًا من زيجة فاشلة لم تعرف خلالها إلا الإساءة والإهانة. وعلى الرغم من الصعوبات التى واجهتها، لم تسمح هذه المرأة قط للاستياء، أو الغضب، أو أى شعور سيئ بالاستيطان داخلها. فلم تكن تنبس بكلمة سيئة قط عن زوجها السابق، وعوضًا عن ذلك كانت تفكر وتتحدث بإيجابية عن حلمها بزوج جديد ومحب ومثالى، وعن حلمها للسفر إلى أوروبا. وعلى الرغم من أنها لم تكن تملك المال اللازم للسفر، إلا أنها تقدمت للحصول على جواز سفر وحصلت عليه بالفعل، واشترت أشياء صغيرة ستحتاج إليها فى الرحلة التى حلمت بها إلى أوروبا.

وقد قابلت بالفعل زوجها الجديد المحب والمثالى. وبعد الزواج، انتقلا إلى منزل زوجها فى إسبانيا الذى يطل على المحيط، حيث تعيش الآن فى سعادة.

لقد رفضت هذه المرأة التحدث عما لا تحب واختارت بدلاً من ذلك أن تعطى الحب وأن تتحدث وتفكر فيما أحبته، وبقيامها بذلك حررت نفسها من الصعوبات والمعاناة وتلقت حياة جميلة فى المقابل.

تستطيع تغيير حياتك؛ لأن لديك قدرة غير محدودة على التفكير والحديث عما تحب، وهكذا فإن لديك قدرة غير محدودة على جلب كل الأشياء الجيدة إلى حياتك! ومع ذلك، فإن القوة التى تملكها أعظم من مجرد التفكير فى أشياء إيجابية وترديد كلمات إيجابية؛ لأن قانون الجذب يستجيب لأفكارك ومشاعرك. فلابد أن تشعر بالحب كى تسخر قوته!

***"الحب هو القانون المهيمن على الحياة".***

*بول فان دينى (٥ - ٦٧ ميلادية)*



# نقاط القوة

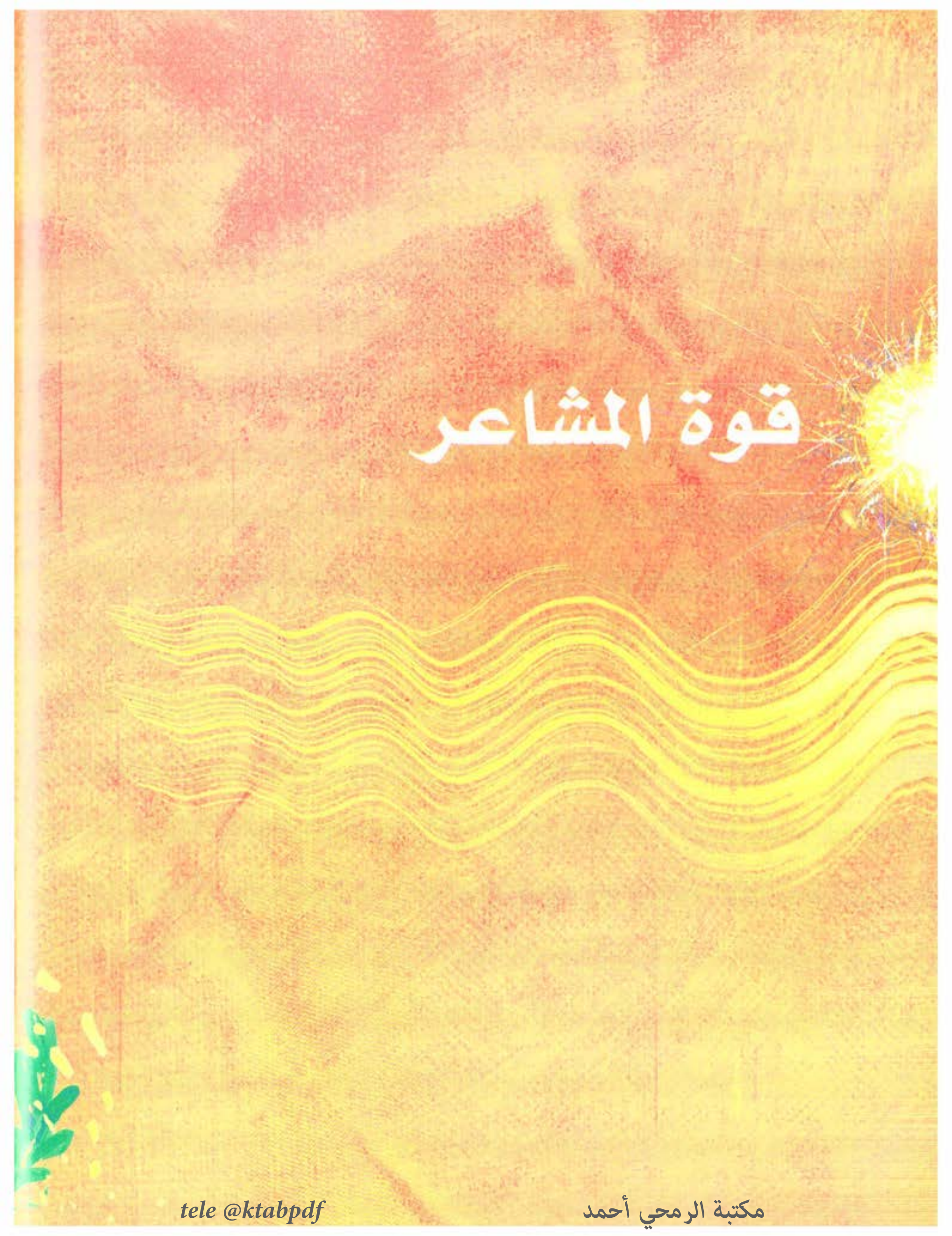
- الحب ليس ضعيفًا أو واهنًا. الحب هو القوة الإيجابية للحياة! الحب هو المولد لكل شيء إيجابى وجيد.
- كل شئ تريد أن تكونه أو تفعله أو تحصل عليه ينبع من الحب.
- بإمكان قوة الحب الإيجابية خلق أى شيء جيد، وزيادة الأشياء الجيدة، وتغيير أى شيء سلبى فى حياتك.
- فى كل يوم، وكل لحظة، إما تختار أن تحب وتسخر قوة الحب الإيجابية - أو لا تختار.
- قانون الجذب هو قانون الحب، وهو القانون الفاعل فى حياتك.
- الشيء الذى تعطيه فى الحياة هو الشيء الذى تتلقاه. أعط إيجابية، تتلق إيجابية؛ أعط سلبية، تتلق سلبية.
- الحياة لا تحدث لك هكذا دون تخطيط؛ فأنت تتلقى كل شيء فى حياتك بناء على ما أعطيته.
- سواء كانت أفكارك ومشاعرك جيدة أم سيئة، فإنها ترتد لك بنفس تلقائية ودقة الصدى.
- الأشخاص الذين ينعمون بحياة عظيمة ينصب حديثهم وتفكيرهم على ما يحبون أكثر مما ينصب على ما لا يحبون!

- تحدث عن أخبار اليوم الجيد. تحدث عما تحب، واجلب ما تحب إليك.

- إنك تتمتع بمقدرة غير محدودة على التفكير والحديث فيما تحب، وهكذا تصبح لديك مقدرة غير محدودة لجلب كل الخير إلى حياتك!

- أحب، لأنك حين تحب، إنما تستخدم أعظم قوة فى الكون.




قوة المشاعر

*"الشعور هو السر".*

*نيفيل جودارد (١٩٠٥ - ١٩٧٢)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

# أنت كائن شعورى

منذ لحظة مولدك، تشعر دومًا بشىء ما، وهذا هو حال كل شخص. وأنت تستطيع إيقاف أفكارك الواعية أثناء نومك، ولكن لا تستطيع أبدًا إيقاف مشاعرك؛ لأنك كى تحيا لابد أن تشعر بالحياة. فأنت "كائن" شعورى حتى النخاع، لذا فإنها ليست مصادفة أن كل جزء من جسمك مخلوق بطريقة تجعلك تشعر بالحياة!

لقد منَّ الله عليك بحاسة الإبصار، والسمع، والتذوق، والشم، واللمس حتى تستطيع الشعور بكل شىء فى الحياة. وهى حواس "شعورية"؛ لأنها تجعلك تشعر بما ترى وتشعر بما تسمع، وتتذوق تشم ما تلمس. إن جسدك بالكامل مكسو بطبقة رقيقة من الجلد، وهو عضو شعورى، حتى تستطيع الشعور بكل شىء.

وماهية شعورك فى أية لحظة أهم من أى شىء آخر؛ لأن ما تشعر به الآن هو ما يشكل حياتك.

# مشاعرك هى الوقود

إن أفكارك وكلماتك لن يكون لها أية قوة فى حياتك دون مشاعرك. هناك أفكار عديدة تراودك يوميًّا دون أن تفضى إلى أى شىء؛ لأن الكثير من أفكارك لا تستثير شعورًا قويًّا بداخلك. إن ما تشعر به هو المهم!

تخيل أن أفكارك وكلماتك سفينة فضاء، وأن مشاعرك هى الوقود. إن سفينة الفضاء مركبة ثابتة لا تستطيع فعل أى شىء دون وقود؛ لأن الوقود هو القوة التى ترفع سفينة الفضاء. ونفس الشىء ينسحب على أفكارك وكلماتك. فأفكارك وكلماتك هى مركبات ليس بوسعها فعل أى شىء بدون مشاعرك، لأن مشاعرك هى القوة المحركة لأفكارك وكلماتك!

ففكرة "لا أطيق مديرى فى العمل" تعكس شعورًا سلبيًّا قويًّا تحمله إزاء مديرك، وأنت تعطى هذا الشعور السلبى. ونتيجة لهذا، سوف تزداد علاقتك بمديرك سوءًا.

أما فكرة "أعمل برفقة بعض الأشخاص المذهلين فى العمل"، فتعكس شعورًا إيجابيًّا تحمله إزاء زملائك فى العمل وتعنى أنك تعطى شعورًا إيجابيًّا. ونتيجة لهذا، سوف تصبح علاقاتك بزملائك فى العمل أفضل وأفضل.



***"لابد من مناشدة الأحاسيس لإضفاء المشاعر على الأفكار حتى تبدأ فى التجسد".***

*تشارلز هانيل (١٨٦٦ - ١٩٤٩)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

# المشاعر الجيدة والسيئة

شأنها شأن أى شىء آخر فى الحياة، فإن مشاعرك إما أن تكون إيجابية أو سلبية؛ فإما تراودك مشاعر جيدة أو سيئة. وكل المشاعر الجيدة مصدرها الحب! وكل المشاعر السلبية مصدرها قصور فى الحب. وكلما راودتك مشاعر جيدة - كأن تشعر بالبهجة - تعطى مزيدًا من الحب. وكلما *أعطيت* مزيدًا من الحب، *تلقيت* المزيد منه.

وكلما راودتك مشاعر سيئة - كأن تشعر باليأس - أعطيت مزيدًا من السلبية. وكلما أعطيت مزيدًا من السلبية، تلقيت مزيدًا من السلبية فى الحياة. والسبب فى أن المشاعر السلبية تبث فيك هذا القدر من الأحاسيس السلبية هو أن الحب هو القوة الإيجابية للحياة وأن المشاعر السلبية لا تحمل هذا القدر من الحب داخلها.

كلما راودتك مشاعر أفضل، أصبحت حياتك أفضل.

كلما راودتك مشاعر سيئة، ازدادت حياتك سوءًا - حتى تغير ما تشعر به.



الحب
الامتنان
البهجة
الشغف
الإثارة
الأمل
الحماس
الرضا
الملل
الانفعال
الإحباط
القلق
النقد
الغضب
الكراهية
الحسد
الذنب
اليأس
الخوف

حينما تساورك مشاعر جيدة، تصبح أفكارك جيدة بشكل تلقائى. فالمشاعر الجيدة والأفكار السلبية لا تجتمعان! وبالمثل، من المستحيل أن تراودك مشاعر سيئة وأفكار جيدة فى الوقت ذاته.

إن شعورك هو انعكاس دقيق – مقياس دقيق لأقصى درجة – لما تعطيه فى أية لحظة، فحينما تراودك مشاعر جيدة، لا ينبغى عليك القلق إزاء أى شىء لأن أفكارك وكلماتك وتصرفاتك ستكون جيدة، فالمشاعر الجيدة تعنى أنك تعطى الحب، وكل هذا الحب لابد أن يعود إليك!

# الشعور الجيد أمر طيب

معظم الناس يدركون معنى أن تراود الإنسان مشاعر جيدة أو سيئة، ولكنهم لا يعرفون أنهم يعيشون وهم يحملون مشاعر سيئة فى كثير من الأوقات. فيعتقد الناس أن الشعور السيئ يعنى الشعور بسلبية عارمة، مثل الحزن أو الأسى أو الغضب أو الخوف، فى حين أن الشعور السيئ يتضمن بالفعل كل هذه المشاعر، إلا أن المشاعر السلبية تأتى فى درجات عديدة.

إذا كنت تشعر بشعور "لا بأس به" معظم الوقت، فقد تظن أن هذا الشعور الذى "لا بأس به" هو شعور إيجابى؛ لأنك لا تشعر بأن هناك مشاعر سيئة حقًا تراودك. فإن ظلت المشاعر السيئة تراودك لفترة وأصبحت الآن تشعر بأنه لا بأس بك، فمما لا شك فيه أن الشعور الذى لا بأس به أفضل كثيرًا من الشعور السيئ. لكن الشعور الذى لا بأس به هو شعور سلبى؛ لأن الشعور الذى لا بأس به ليس شعورًا جيدًا. فالشعور الجيد يعنى الشعور الجيد! فالمشاعر

الجيدة تعنى أنك سعيد، أو مبتهج، أو متحمس، أو عطوف. وحينما يراودك شعور لا بأس به، أو شعور متوسط، أو لا تشعر بشىء على الإطلاق؛ فسوف تكون حياتك لا بأس بها أو متوسطة أو لا تكون أى شىء على الإطلاق! وتلك ليست حياة جيدة. فالمشاعر الجيدة تعنى أنك تشعر بالسعادة، والشعور بالسعادة هو الذى يجلب حياة سعيدة حقًّا!

*" مقياس الحب هو الحب دون مقياس" .*

*برنارد (١٠٩٠ - ١١٥٣)*

رجل دين متصوف

حينما تشعر بالبهجة، فإنك تعطى بهجة، وسوف تتلقى تجارب مبهجة، ومواقف مبهجة، وأشخاصًا مبهجين أينما تذهب. فكل التجارب التى تعايشها - بدءًا من أصغر الأمور كإذاعة أغنيتك المفضلة فى الراديو إلى أكبرها مثل تلقى زيادة فى الراتب - هى نتيجة لاستجابة قانون الجذب لشعورك بالبهجة، أما عندما تشعر بالاستياء، فإنك تعطى استياء، وبالتالى سوف تتلقى تجارب مثيرة للاستياء، ومواقف مثيرة للاستياء، وأناسًا مثيرين للاستياء أينما ذهبت. وكل تجارب الاستياء التى تواجهها، بدءًا من الاستياء البسيط الناجم عن لدغة ناموسة إلى الاستياء الأكبر الناجم عن تعطل سيارتك، تتمخض عن استجابة قانون الجذب لاستيائك.

إن كل شعور جيد يوحد بينك وبين قوة الحب؛ لأن الحب هو مصدر كل المشاعر الجيدة. فمشاعر الحماسة والإثارة والعطف مصدرها الحب، وعندما يراودك أى شعور مما سبق بشكل مستمر، فإنه يمنحك حياة زاخرة بالأشياء المثيرة للحماسة والإثارة والعطف.

وبوسعك شحذ قوة الشعور الجيد من خلال رفع درجة كثافته. وكى ترفع كثافة شعور ما، أمسك بزمامه وقم بتكثيفه عن عمد حتى يراودك أفضل شعور ممكن. فلكى تعزز الحماسة، اغمر نفسك بشعور بالحماسة، استنزف الشعور لأقصى درجة من خلال استشعاره بشكل مكثف! وحينما تشعر بالشغف أو الإثارة، انغمس فى هذه المشاعر وعززها من خلال استشعارها بأكبر قدر ممكن من العمق. فكلما عززت المشاعر الجيدة، استطعت أن تمنح مزيدًا من الحب، والنتائج التى ستتلقاها فى حياتك لن تكون أقل من مذهلة.

عندما تراودك أى مشاعر جيدة، بوسعك كذلك تعزيزها عن طريق البحث عن الأشياء التى تحبها، قبل أن أجلس لكتابة هذا الكتاب، كنت أخصص عدة دقائق – وأحيانًا أكثر – يوميًّا لتعزيز مشاعرى الجيدة. ولكى أعزز مشاعرى الجيدة، كنت أفكر فى كل الأشياء التى أحبها. فأخذت أعد كل ما أحب بدون توقف: أسرتى، وأصدقائى، ومنزلى، والزهور فى الحديقة، والطقس، والألوان، والمواقف، والأحداث، والأشياء التى حدثت وأحببتها خلال الأسبوع أو الشهر أو العام. وظللت أسرد كل شىء أحبه فى عقلى حتى أصبحت أشعر بالدهشة. بعدها جلست لأكتب. إن تعزيزك لمشاعرك الجيدة بهذه البساطة، ويمكنك القيام بهذا فى أى مكان وفى أى وقت.

## مشاعرك تعكس ما تعطيه

بوسعك أن تحدد الآن ما إذا كنت تعطى مزيدًا من المشاعر الجيدة أم مزيدًا من المشاعر السيئة فى الجوانب الرئيسية من حياتك. فماهية *شعورك*

إزاء كل جانب فى حياتك – مثل مالك، وصحتك، ووظيفتك، وكل علاقة من علاقاتك الشخصية – هى انعكاس دقيق لما كنت تعطيه فى هذا الجانب.

فحينما تفكر فى المال، تعكس مشاعرك ما تعطيه بشأن المال. فإن كانت تراودك مشاعر سيئة عند التفكير فى المال – لأنك لا تملك قدرًا كافيًا منه – لابد أن تتلقى ظروفًا وتجارب سلبية تعانى فيها من نقص المال، لأن ذاك هو الشعور السلبى الذى تعطيه.

وحينما تفكر فى وظيفتك، تخبرك مشاعرك عما تعطيه بشأن وظيفتك. فإن كانت تراودك مشاعر جيدة إزاء وظيفتك، لابد أن تتلقى ظروفًا وتجارب إيجابية فيها – لأن ذلك هو الشعور الإيجابى الذى تعطيه. وعندما تفكر فى أسرتك، أو صحتك، أو أى جانب آخر مهم لك، تخبرك مشاعرك بما تعطيه.

***"انتبه لحالاتك المزاجية ومشاعرك؛ لأن هناك صلة وطيدة تربط بين مشاعرك وعالمك المرئى".***

*نيفيل جودارد (١٩٠٥ – ١٩٧٢)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد



إن حياتك لا تسير بشكل عشوائى، بل إنها تستجيب لك. فأنت الذى تحدد شكل حياتك! أنت الذى تحدد كل جانب من جوانب حياتك. أنت من يشكل حياتك. أنت من يكتب قصة حياتك. أنت مخرج فيلم حياتك. أنت من تقرر كيف ستكون حياتك – من خلال ما تعطيه.

وهناك مستويات لا حصر لها من المشاعر الجيدة التى يمكنك استشعارها، مما يعنى أنه لا حدود لنعم الحياة التى يمكنك تلقيها. هناك أيضًا العديد من مستويات المشاعر السيئة التى تزداد سلبية بالتدريج، ولكن هناك حدًّا أقصى للمشاعر السلبية تنهار إذا ما تجاوزته، الأمر الذى يرغمك على اختيار المشاعر الجيدة ثانية.

إنها ليست مصادفة أو حظًّا أن المشاعر الجيدة تبث فيك شعورًا رائعًا وأن المشاعر السيئة تبث فيك شعورًا سيئًا. إن الحب هو القوة المهيمنة على الحياة، وهو يناديك ويجذبك من خلال مشاعرك الجيدة، وهكذا تعيش الحياة المقدرة لك أن تعيشها، ويناديك الحب كذلك من خلال مشاعرك السيئة؛ لأنها تخبرك بأنك منفصل عن قوة الحياة الإيجابية!

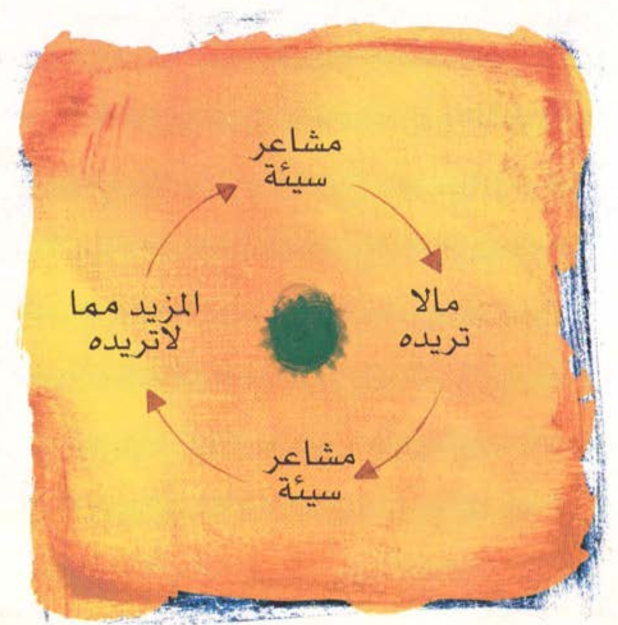
## كل شىء يتمحور حول ما تشعر به

كل شىء فى الحياة يدور حول ما تشعر به، فكل قرار تأخذه فى حياتك قائم على ما تشعر به. والقوة الدافعة الوحيدة لحياتك بأكملها هى مشاعرك!



بغض النظر عما تريد فى الحياة، فأنت تريده لأنك تحبه ولأنه سيبث فيك *مشاعر* جيدة. وبغض النظر عما لا تريد فى الحياة، فأنت لا تريده لأنه سيبث فيك *مشاعر* سيئة.

أنت تريد الصحة؛ لأن الصحة تبث فيك مشاعر جيدة بينما المرض يبث فيك مشاعر سيئة. أنت تريد المال لأن مشاعر جيدة تراودك حينما تشترى وتفعل الأشياء التى تحبها، وتراودك مشاعر سيئة حينما لا تستطيع ذلك. أنت تريد علاقات سعيدة لأنها تولد فيك مشاعر جيدة، ولا تريد علاقات سيئة لأنها تولد فيك مشاعر سيئة. أنت تريد السعادة؛ لأنها تبث فيك شعورًا جيدًا ولا تريد التعاسة؛ لأنها تبث فيك شعورًا سيئًا.



إن ما يدفعك لتحقيق كل ما تريد هو المشاعر الجيدة التى يمنحها لك! وكيف لك أن تتلقى الأشياء الجيدة التى تريدها فى الحياة؟ من خلال المشاعر الجيدة! إن المال يريدك. والصحة الوافرة تريدك. والسعادة تريدك. كل الأشياء التى تحبها تريدك! إنها لا تطيق الانتظار حتى تأتى إلى حياتك، ولكن عليك أن تعطى مشاعر جيدة كى تجلبها إليك. أنت لست مضطرًّا لأن تصارع وتكافح من أجل تغيير ظروف حياتك؛ كل ما عليك فعله هو أن تعطى حبًّا من خلال المشاعر الجيدة، وحينها سيتجسد أمامك ما تريد!



إن مشاعرك الجيدة تسخر قوة الحب – القوة الكامنة وراء كل خير فى الحياة. ومشاعرك الجيدة تخبرك بأن هذا هو السبيل إلى ما تريد. مشاعرك الجيدة تخبرك بأنه حينما تراودك مشاعر جيدة، تبتسم لك الحياة! ولكن عليك منح المشاعر الجيدة أولاً!

إن ظللت تعيش حياتك وأنت تقول لنفسك: "سوف أشعر بالسعادة حينما أشترى منزلاً أفضل"، "سوف أشعر بالسعادة حينما أجد وظيفة أو أنال ترقية"، "سوف أشعر بالسعادة حينما ينهى أطفالى تعليمهم الجامعى"، "سوف أشعر بالسعادة حينما يكون بحوزتنا مزيد من المال"، "سوف أشعر بالسعادة حينما أستطيع أن أسافر"، "سوف أشعر بالسعادة حينما ينجح مشروعى"، فلن تنال هذه الأشياء قط؛ لأن أفكارك تقاوم الطريقة التى يعمل بها الحب، إنها تقاوم قانون الجذب.

عليك أن تشعر بالسعادة أولاً، *وتعطى* سعادة، كى *تتلقى* أشياء سعيدة! ولا يمكن للأمور أن تسير بأية طريقة أخرى؛ لأنك لابد أن *تعطى* أولاً ما تود أن *تتلقاه* فى الحياة! إن مشاعرك تخضع لسيطرتك، وحبك يخضع لسيطرتك، وقوة الحب ستعيد لك أى شىء سبق وأعطيته.



# نقاط القوة

- *إن ما تشعر به فى أية لحظة يفوق فى أهميته أى شىء آخر؛ لأن ما تشعر به الآن هو ما يشكل حياتك.*
- *مشاعرك هى التى تمنح القوة لأفكارك وكلماتك. إن ما تشعر به هو الأهم!*
- *كل المشاعر الجيدة مصدرها الحب؛ وكل المشاعر السلبية مصدرها عدم وجود الحب.*
- *كل شعور جيد يوحدك مع قوة الحب؛ لأن الحب هو مصدر كل المشاعر الجيدة.*
- *عزز مشاعرك الجيدة من خلال التفكير فى كل الأشياء التى تحبها. عدِّد الأشياء التى تحبها واحدًا تلو الآخر بلا توقف. استمر فى سرد كل شىء تحبه حتى تشعر بالدهشة.*
- *إن ماهية شعورك إزاء كل جانب من جوانب حياتك ما هى إلا انعكاس دقيق لما ظللت تعطيه فى هذا الجانب.*
- *حياتك لا تسير بشكل عشوائى – بل إنها تستجيب لك! فأنت من يشكل كل جانب من جوانب حياتك وكل شىء آخر فى الحياة من خلال ما تعطيه.*
- *هناك مستويات لا حصر لها من المشاعر الجيدة يمكنك الشعور بها، مما يعنى أن نعم الحياة التى يمكنك أن تتلقاها لا نهاية لها.*

- كل الأشياء التى تحبها تريدك! المال يريدك. والصحة تريدك. والسعادة تريدك.

- لا تصارع لتغيير ظروف حياتك. امنح الحب من خلال مشاعرك الجيدة وسوف يتجسد ما تريده أمامك!

- عليك منح المشاعر الجيدة أولاً. عليك أن تشعر بالسعادة أولاً، وتمنح السعادة، كى تتلقى أشياء سعيدة! فلابد أن تعطى أولاً ما تريد أن تتلقاه فى حياتك.




ترددات الشاعر



## إن كان بإمكانك استشعاره، فبإمكانك تلقيه

كل شىء فى هذا الكون به قوة مغناطيسية وله تردد مغناطيسى. ولمشاعرك وأفكارك ترددات مغناطيسية أيضًا، والمشاعر الجيدة تعنى أنك على تردد إيجابى، أما المشاعر السيئة فتعنى أنك على تردد سلبى. إن شعورك مهما كان – سواء كان جيدًا وسيئًا – يحدد ترددك، ومثل المغناطيس، فإنك تجذب الأشخاص والأحداث والظروف الموجودين على نفس التردد!

فإن كنت تشعر بالحماسة، فإن تردد الحماسة لديك سوف يجذب أشخاصًا ومواقف وأحداثًا زاخرة بالحماسة، وإن كنت تشعر بالخوف، فإن تردد الخوف لديك سيجذب إليك أشخاصًا ومواقف وأحداثًا مليئة بالخوف. ولن تجد أية صعوبة فى تحديد التردد الذى أنت عليه؛ لأن ترددك دائمًا هو الشعور الذى يراودك! وتستطيع تغيير ترددك فى أى وقت عن طريق تغيير شعورك، وحينها سيتغير كل شىء حولك بدوره لأنك ستصبح على تردد مختلف.

بوسعك أن تحدد أى نتيجة تبتغيها لأى موقف فى حياتك، وذلك لأن بإمكانك أن تشعر بأى شىء إزاء هذا الموقف!

ويمكن لإحدى علاقاتك أن تستمر على تردد سعيد ومبهج ومثير ومرض ومشاعر جيدة. ولكنها قد تستقر كذلك على تردد ممل ومحبط ومثير للقلق والاستياء والكآبة والإحباط وكل شعور سيئ آخر ممكن، وقد تتمخض هذه العلاقة عن أية نتيجة! وما تشعر به يحدد بدقة ما سيحدث فى هذه العلاقة. فالشعور الذى تعطيه عن العلاقة هو بالضبط ما سوف تتلقاه فى هذه العلاقة. فإن كانت هذه العلاقة تغمرك بمشاعر البهجة معظم الوقت، إذن فلابد أن تتلقى البهجة خلال هذه العلاقة؛ لأن هذا هو التردد الذى توجد عليه.

*"تغير المشاعر هو تغير فى المصير".*

*نيفيل جودارد (١٩٠٥ - ١٩٧٢)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

استعرض قائمة ترددات المشاعر وسوف ترى أن هناك العديد من الترددات المختلفة للمشاعر بغض النظر عن الموقف الذى تمر به فى حياتك. وأنت من يحدد نتيجة كل موقف من خلال شعورك إزاءه!

بوسعك أن تشعر بالإثارة، أو السعادة، أو البهجة، أو الأمل، أو القلق، أو الخوف، أو اليأس إزاء المال. وبإمكانك أن تشعر بالنشوة أو الشغف أو الإحباط أو القلق إزاء صحتك، فتلك جميعًا ترددات شعورية مختلفة، وأنت تتلقى التردد الشعورى الذى توجد عليه مهما كان.


الحب
الامتنان
البهجة
الشغف
الإثارة
الحماس
الأمل
الرضا
الملل
الانفعال
الإحباط
القلق
النقد
الغضب
الكراهية
الحسد
الذنب
اليأس
الخوف

قد تود السفر، ولكن إن كنت تشعر بالإحباط لأنك لا تملك المال اللازم للسفر، فأنت إذن تشعر بالإحباط فيما يتعلق بموضوع السفر. وشعورك بالإحباط يعنى أنك على تردد الإحباط، وأنك ستتلقى ظروفًا محبطة متواصلة لا تمكنك من السفر، حتى تغير ما تشعر به، أما قوة الحب فمن شأنها أن تهيئ جميع الظروف لك كى تسافر، ولكن عليك أولاً التواجد على ترددات المشاعر الجيدة لتتلقاها.

حينما تغير ما تشعر به إزاء موقف ما، فإنك تعكس شعورًا مختلفًا، وبالتالى تتواجد على تردد شعورى مختلف، ولابد للموقف أن يتغير ليعكس ترددك الجديد. إن مررت بتجربة سلبية فى حياتك، بوسعك تغييرها. فالأوان لا يفوت أبداً، لأنه بإمكانك دومًا تغيير ما تشعر به. فلكى تنال ما تحب، وتغير أى شىء لما تحب، فإن *كل* ما يتطلبه الأمر هو تغيير ما تشعر به، بغض النظر عما تود تغييره!

***"إن أردت اكتشاف أسرار الكون، فكر فى إطار الطاقة والتردد والتذبذب".***

*نيقولا تيسلا (١٨٥٦ - ١٩٤٣)*

مخترع الراديو والتيار المتعاقب



# أطفئ زر الطيار الآلى فى مركبة مشاعرك

لا يدرك كثير من الناس مدى قوة المشاعر، وبالتالى لا تعدو مشاعرهم أكثر من مجرد استجابات أو ردود أفعال لما يحدث لهم، فقد نشطوا نظام الطيار الآلى بمشاعرهم وجعلوها استجابات آلية، بدلاً من أن يشرعوا فى إخضاعها للسيطرة. فعندما يمرون بتجربة جيدة، تراودهم مشاعر جيدة. وعندما يمرون بتجربة سيئة، تراودهم مشاعر سيئة. إنهم لا يدركون أن مشاعرهم هى *السبب* فيما يحدث لهم، فحينما يستجيبون بمشاعر سلبية لشىء حدث لهم، فإنهم *يخرجون* مزيدًا من المشاعر السلبية، وبالتالى *يتلقون* مزيدًا من الظروف السلبية. وهكذا يصبحون سجناء داخل دائرة مفرغة بسبب مشاعرهم. وتظل حياتهم تدور داخل دوائر لا نهاية لها دون أن تصل إلى أى مكان - كفأر حبيس داخل عجلة - لأنهم لا يدركون أن عليهم تغيير ترددهم الشعورى كى يستطيعوا تغيير حياتهم!



***"إن الأمر لا يتعلق بما يحدث لك، ولكن استجابتك هى الأهم".***

*ابيكتيتوس (٥٥ - ١٣٥)*



فيلسوف يونانى

إن كنت لا تملك مالاً كافيًا، فبطبيعة الحال لن تراودك مشاعر جيدة إزاء المال، ولكن قدر المال الذى يوجد بحوزتك لن يتغير قط طالما لا تراودك مشاعر جيدة إزاءه. فإن أخرجت مشاعر سلبية عن المال، تصبح على تردد سلبى بشأن المال، وسوف تتلقى ظروفًا سلبية مثل الفواتير عالية القيمة أو

تعرض بعض الأشياء للكسر، والتى تعد جميعًا ظروفًا تستنزف أموالك. وعندما تستجيب بمشاعر سلبية لفاتورة كبيرة، فإنك تعكس مزيدًا من المشاعر السلبية عن المال، والتى تجلب إليك مزيدًا من الظروف السلبية التى تستنزف مزيدًا من أموالك.

إن كل ثانية تعد فرصة سانحة لتغيير حياتك؛ لأنك تستطيع فى أية لحظة تغيير ما تشعر به. ولا يهم بماذا كنت تشعر قبل ذلك. لا يهم الأخطاء التى تظن أنك ارتكبتها. فعندما تغير ما تشعر به، تضحى على تردد مختلف، ويستجيب قانون الجذب على الفور! حينما تغير ما تشعر به، يتلاشى الماضى! حينما تغير ما تشعر به، تتغير حياتك.

***"لا تضيع لحظة واحدة فى الندم؛ لأنك حينما تفكر بأسى فى أخطاء الماضى تعيد لنفسك مشاعر الحزن".***

*نيفيل جودارد (١٩٠٥ – ١٩٧٢)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

## لا مبررات لقوة الحب

إن لم تكن حياتك زاخرة بكل ما تحب، فإن ذلك لا يعنى أنك لست شخصًا صالحًا ومحبًّا. إن الهدف من حياة كل واحد منا هو التغلب على السلبية باختيار الحب. والمشكلة هى أن معظم الناس يحبون ثم يتوقفون عن الحب مئات المرات فى اليوم. إنهم لا يواظبون على إعطاء الحب فترة طويلة

كافية بما يسمح لقوة الحب بأن تحرك كل الأشياء الجيدة إلى داخل حياتهم. فلتفكر فى هذا الأمر: فى لحظة تغدق الحب من خلال عناق دافئ لأحد الأشخاص، ثم تتوقف عن إغداق الحب فى غضون دقائق حينما يثار حنقك لأنك لا تستطيع إيجاد مفاتيحك، أو لأن الزحام المرورى أخرك، أو لأنك لم تجد مكانًا توقف به السيارة. أنت تمنح الحب حينما تضحك مع صديق لك بالعمل، ثم توقف هذه العملية عندما تصاب بالإحباط لأن طعامك المفضل نفد من مطعم الغداء المحلى. أنت تمنح الحب حينما تتطلع إلى عطلة نهاية الأسبوع، ثم توقف تدفق هذا التيار عند استلام فواتيرك. وهكذا يسير الحال على مدار اليوم؛ تمنح الحب ثم تتوقف عن منح الحب، ثم تمنحه ثم تتوقف عن منحه، ثم تمنحه ثم تتوقف عن منحه، من لحظة إلى أخرى.

أنت إما أن تمنح الحب وتسخر قوته، أو لا تقوم بذلك. فأنت لا تستطيع تسخير قوة الحب بعذر تبرر من خلاله سبب عدم منحك للحب. إن الأعذار وتبرير عدم منحك الحب يضيفان مزيدًا من السلبية إلى حياتك، فحينما تبرر لماذا لم تحب، تشعر بنفس السلبية مجددًا، وبالتالى تعكس مزيدًا منها.

***"إن التشبث بالغضب يشبه الإمساك بجمرة متوهجة بنية الإلقاء بها على شخص آخر، لكن أنت من يصاب بأضرارها".***

*فيلسوف صينى*

إذا أصبت بالضيق والاستياء بسبب حدوث اختلاط فى موعد ما، وألقيت اللوم على الطرف الآخر فى هذا الاختلاط، فإنك بذلك تستخدم اللوم كعذر لعدم منحك للحب. ولكن قانون الجذب يتلقى فقط ما تمنحه، لذا إن كنت تمنح اللوم، فلابد أن تتلقى ظروفًا تنطوى على اللوم فى حياتك. ولن يكون بالضرورة أن تأتيك هذه الظروف من الشخص الذى تلومه، ولكنك أغلب الظن ستتلقى ظرفًا ينطوى على لوم. فليست هناك أعذار لدى قوة الحب. فأنت تأخذ ما تعطيه.

## كل الأشياء الصغيرة محسوبة

اللوم والنقد وتصيد الأخطاء والشكوى هى جميعًا أشكال للسلبية، وجميعها يستثير كثيرًا من المعاناة والكفاح. ففى كل مرة تشكو فيها وتنتقد أى شىء، إنما تعكس السلبية. فالشكاوى من الطقس، أو زحام المرور، أو الحكومة، أو شريك حياتك، أو أطفالك، أو أبويك، أو صفوف الانتظار الطويلة، أو الاقتصاد، أو الطعام، أو جسدك، أو عملك، أو عملائك، أو مشروعاتك، أو الأسعار، أو الضوضاء، أو الخدمة تبدو أمورًا صغيرة لا ضير فيها، ولكنها تجلب معها مجموعة كاملة من المشاعر السلبية.

ألغ من قاموس مفرداتك تلك المصطلحات من قبيل *شنيع*، *بشع*، *مثير للاستياء*، *رهيب*؛ لأنك حينما تردد هذه الكلمات تثير فيك مشاعر قوية. وحينما ترددها، فإنها ترتد إليك، مما يعنى أنك تصم حياتك بهذه الصفات. ألا تعتقد أنها ستكون فكرة جيدة أن تستخدم كلمات أكثر من قبيل *مذهل*، *رائع*، *خرافى*، *مدهش*؟



بوسعك نيل كل ما تحبه وتريده، ولكن عليك التناغم مع الحب، وهذا يعنى أنه لابد ألا تتذرع بأى أعذار لعدم منح الحب. إن الأعذار والمبررات تمنعك من تلقى كل شىء تريده. إنها تحول بينك وبين خوض حياة مذهلة.

***"كل ما نرسله إلى حياة الآخرين يعود ثانية إلى حياتنا".***

إدوين ماركهام (١٨٥٢ - ١٩٤٠)

شاعر

أنت لا تعقد صلة بين تقدمك بشكوى إلى أحد العاملين بمتجر ما وبين المهاتفة التى تتلقاها بعد ذلك ببضع ساعات من جارك ليشكو لك من كلبك الذى لا يتوقف عن النباح. لا تعقد صلة بين مقابلتك لصديق لك على الغداء وتحدثك سلبيًّا معه عن صديق آخر مشترك وبين وصولك للعمل لتكتشف أن ثمة مشكلات معقدة تطورت مع عميلك الأساسى. لا تعقد صلة بين الحوار الذى دار على العشاء حول شىء سلبى فى نشرة الأخبار وبين هذه الليلة التى جافاك فيها النوم بسبب اضطراب فى المعدة.

إنك لا تدرك أن هناك صلة بين توقفك لمساعدة شخص ما أسقط شيئًا فى الشارع وبين عثورك على مكان توقف فيه سيارتك بعدها بعشر دقائق أمام باب السوبر ماركت مباشرة. لا تدرك أن هناك صلة بين مساعدتك لطفلك فى أداء فروضه المدرسية بسعادة وبين معرفتك فى اليوم التالى أن المبلغ الذى ستسترده من الضرائب أكبر مما كنت تتوقع. لا تدرك أن هناك صلة بين إسدائك معروفًا لصديق وبين تلقيك تذكرتين فى نفس الأسبوع إلى

مباراة رياضية من مديرك فى العمل. ففى كل موقف وكل لحظة من حياتك، تتلقى ما أعطيته، سواء كنت تدرك هذه الصلة أم لا.

***" ما من شىء يأتى من العدم. كل شىء ينبع من الداخل".***

*نيفيل جودارد (١٩٠٥ - ١٩٧٢)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

## نقطة الانقلاب

إن كان قدر ما تعطيه من الأفكار والمشاعر الإيجابية - بدلاً من السلبية - يتعدى ٥٠٪، تكون قد بلغت نقطة الانقلاب. حتى إن كانت نسبة هذه الأفكار والمشاعر الإيجابية ٥١٪ فقط، تكون قد قلبت موازين حياتك! وإليك السبب فى ذلك.

حينما تمنح الحب، لا يعود إليك فقط فى صورة ظروف إيجابية تحبها، ولكنه فى أثناء عودته يضيف *مزيدًا* من الحب والإيجابية إلى حياتك! والإيجابية الجديدة تجذب حينئذ مزيدًا من الأشياء الإيجابية مضيفة مزيدًا من الحب والإيجابية إلى حياتك، وهكذا. فكل شىء يضمر بداخله قوة مغناطيسية، وعندما يأتيك شىء جيد، يجذب مزيدًا من الأشياء الجيدة مغناطيسيًّا.



ربما تكون قد عايشت هذا حينما قلت إنك تمر بـ "سلسلة متتابعة من الحظ السعيد" أو تشهد "فترة من النجاحات المتوالية"، حينما توالت الأحداث الجيدة فى حياتك واحدًا تلو الآخر، والسبب الوحيد فى خوضك مثل هذه التجارب هو أن قدر الحب الذى أعطيته كان يفوق السلبية، وعند عودة الحب لك، أضاف مزيدًا من الحب إلى حياتك، الأمر الذى جذب إليك مزيدًا من الأشياء الجيدة.

ربما تكون مررت كذلك بعكس هذا، حينما سار أمر ما على نحو خاطئ ثم تبعته أمور أخرى سارت على نحو خاطئ أيضًا. لقد مررت بهذه التجارب لأن قدر السلبية الذى أعطيته يفوق الحب، وعند عودة السلبية لك أضافت مزيدًا من السلبية إلى حياتك، الأمر الذى أدى إلى جذب مزيد من الأشياء السيئة. وربما أطلقت على هذه الأوقات "سلسلة من الحظ التعس" ولكنها لا علاقة لها على الإطلاق بالحظ، فقانون الجذب كان فاعلاً فى حياتك، وهذه الأوقات – سواء كانت إيجابية أم سلبية – كانت مجرد انعكاس لقدر الحب أو السلبية الذى تمنحه. فالسبب الوحيد الذى أدى إلى توقف هذه السلسلة المتتابعة من الحظ السعيد فى وقت ما هو أنك قلبت الموازين إلى الناحية الأخرى، بمشاعرك.

***" بهذه الطريقة يمكنك أن تعيش حياة سعيدة وتنأى بنفسك عن كل أذى؛ بهذه الطريقة تستطيع أن تصبح قوة إيجابية قد تجذب إليها ظروف الثروة والتناغم".***

*تشارلز هانيل (١٨٦٦–١٩٤٩)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

## ٥٤ القوة



لكى تغير حياتك، فإن كل ما عليك فعله هو قلب الموازين بأن تعطى ٥١٪ حبًّا من خلال أفكارك ومشاعرك الجيدة. وبمجرد أن تصبح كفة الحب أثقل من كفة السلبية، يضاعف الحب الذى يرتد إليك نفسه من خلال جذب مزيد من الحب عن طريق قانون الجذب، ففجأة تمر بسلسلة متسارعة ومتضاعفة من الأحداث الجيدة! وبدلاً من عودة مزيد من الأمور السلبية إليك وتضاعفها، يرتد إليك الآن مزيد من الأمور الجيدة وتتضاعف فى كل جانب من جوانب حياتك، وتلك هى الطريقة التى من المفترض أن تسير بها الحياة.

حينما تستيقظ فى كل صباح، تقف فوق نقطة ميزان الحظ ليومك. وهكذا يكون أمامك سبيل يأخذك إلى يوم رائع زاخر بالأشياء الجيدة، وسبيل آخر يأخذك إلى يوم ملىء بالمشكلات. وأنت من يحدد كيف سيكون يومك – من خلال ما يراودك من مشاعر! فالشعور الذى يراودك مهما كان هو ما تعطيه، وبالتأكيد يكون هو ما ستتلقاه فى يومك وما سيحيط بك أينما ذهبت.

فإن كنت تشعر بالسعادة فى بداية يومك، وظللت تشعر بالسعادة، فسوف يكون يومك عظيمًا! ولكن إن بدأت يومك بمزاج معتل، ولم تفعل شيئًا لتغييره، فلن يكون يومك عظيمًا بالمرة.

إن يومًا من المشاعر الجيدة لا يغير يومك فحسب، ولكن يغير غدك، وحياتك برمتها! فبوسعك أن تبدأ يومك التالى بدفقة من المشاعر الجيدة بشرط أن تحافظ على مشاعرك الجيدة يقظة وأن تخلد للفراش وهى بصحبتك. وعند مواصلتك التشبث بهذه المشاعر الجيدة قدر إمكانك، تواصل مشاعرك الجيدة التضاعف بفعل قانون الجذب، وهكذا تظل مصاحبة لك يومًا بعد يوم وتزداد حياتك تحسنًا أكثر وأكثر.

***"عش اليوم. ليس أمس. وليس غدًا. فقط اليوم. استوطن لحظاتك. لا تؤجل استيطانها حتى الغد".***

*جيرى سبينيلى (ولد عام ١٩٤١)*

مؤلف كتب أطفال

العديد من الأشخاص لا يعيشون لأجل اليوم. فكل ما يشغلهم هو المستقبل، ومع ذلك فإن الطريقة التى نعيش بها *اليوم* هى التى تشكل المستقبل. فما نشعر به *اليوم* هو الأهم؛ لأنه الشىء الوحيد الذى يحدد شكل المستقبل. إن كل يوم هو فرصة سانحة لحياة جديدة؛ لأنك فى كل يوم تقف فوق ميزان حياتك. وبإمكانك فى أى يوم أن تغير المستقبل - من خلال ما تشعر به. وحينما ترجح كفة المشاعر الإيجابية، فسوف تغير قوة الحب حياتك بسرعة كبيرة وستجد صعوبة فى تصديقها.





# نقاط القوة

- كل شيء في الكون به قوة مغناطيسية وكل شيء له تردد مغناطيسي، بما في ذلك أفكارك ومشاعرك.

- إن شعورك مهما كان – سواء كان جيدًا أو سيئًا – يحدد ترددك، وأنت تجذب الأشخاص والأحداث والظروف التي توجد على نفس التردد.

- غيِّر ترددك في أي وقت من خلال تغيير شعورك. وكل شيء حولك سيتغير بدوره لأنك أصبحت على تردد جديد.

- إن حدث شيء سلبي في حياتك فبوسعك تغييره. فالأوان لا يفوت قط؛ لأنك تستطيع دومًا تغيير شعورك.

- ينشط الكثيرون نظام الطيار الآلي بمشاعرهم؛ فمشاعرهم ما هي إلا استجابة لما يحدث لهم. غير أنهم لا يدركون أن مشاعرهم هي المسئولة عما يحدث لهم.

- لكي تغير أي شيء – سواء كان ظروفًا خاصة بالمال أو الصحة أو العلاقات أو أي شيء آخر – لابد أن تغير ما تشعر به!

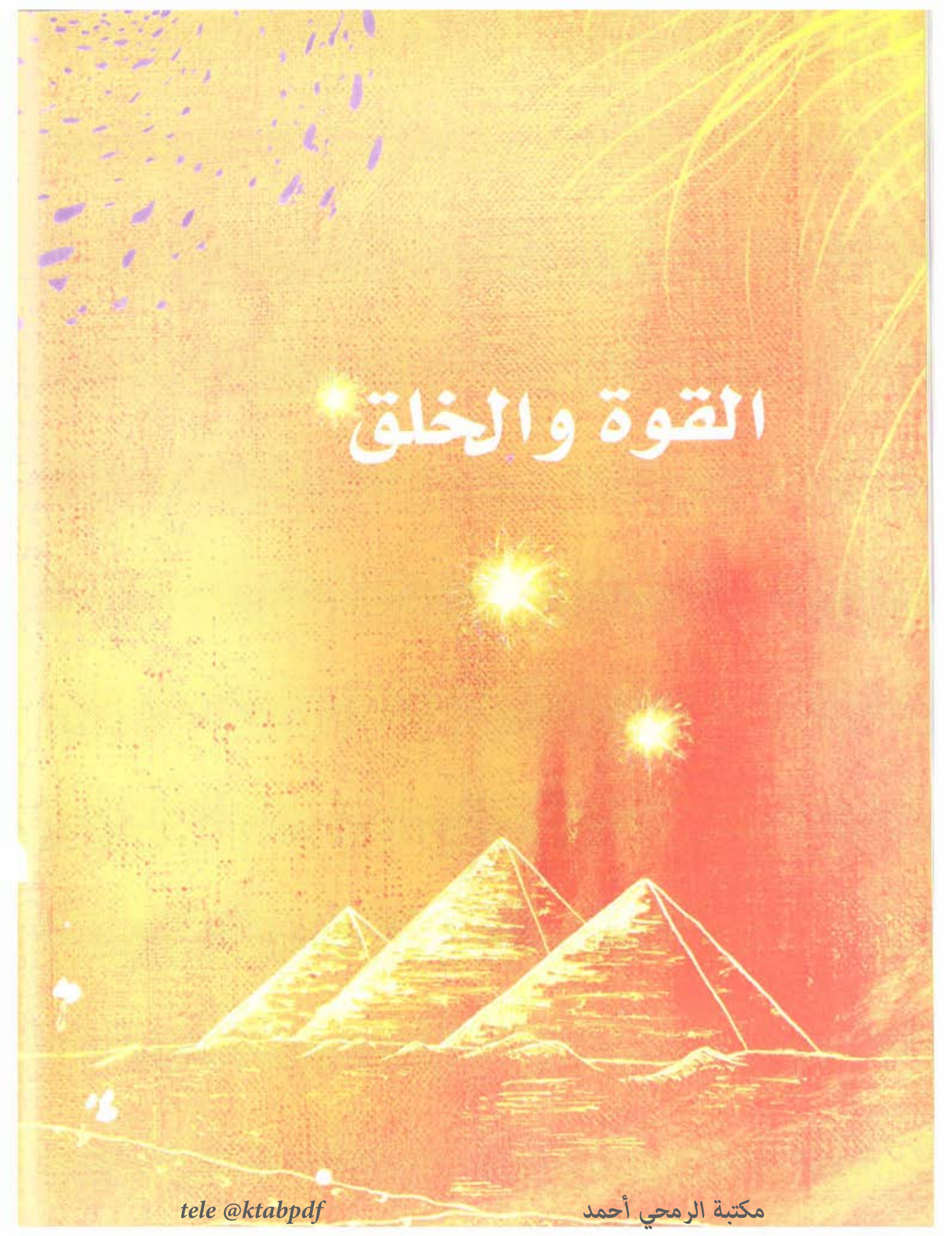
- اللوم، والنقد، وتصيد الأخطاء، والشكوى هي جميعًا أشكال للسلبية، وجميعها لا يجلب أي شيء سوى المعاناة.

- احذف من قاموس مفرداتك الكلمات من قبيل: بشع، شنيع، فظيع، مقزز، وأكثر من استخدام كلمات مثل: رائع، مذهل، مدهش.

- حتى إن كان قدر ما تعطيه من الأفكار والمشاعر الجيدة هو ٥١٪ فقط، فقد قلبت موازين حياتك!

- كل يوم هو فرصة سانحة لحياة جديدة. فأنت تقف فى كل يوم فوق ميزان حياتك. وفى أى يوم يمكنك تغيير المستقبل - من خلال شعورك.




القوة والخلق

***"كل لحظة من لحظات حياتك خلاقة لأقصى درجة والكون ملىء بخيرات لا حدود لها، فقط حدد طلبًا واضحًا، وكل شىء يرغبه قلبك لابد أن يأتى إليك".***

*شاكتى جاوين (ولد عام ١٩٤٨)*

مؤلف

فى الفصول التالية سوف تتعلم كيف أنه من السهل أن تسخر قوة الحب من أجل بلوغ المال، أو الصحة، أو العلاقات، أو الحياة المهنية، أو تأسيس مشروع أو أى شىء آخر تتمناه. وبالتسلح بهذه المعرفة، سوف تستطيع تغيير حياتك لتصبح بالشكل الذى تريده.

لكى تجلب رغبة معينة إليك، اتبع الخطوات البسيطة لعملية الخلق. وسواء كنت ترغب فى جلب شىء تريده أو تغيير شىء لا تريده، فإن العملية واحدة دائمًا.

# عملية الخلق

تخيله. استشعره. تلقاه.

### ١. *تخيل*

استخدم عقلك للتركيز على ما تبتغيه وتخيله. تخيل نفسك بصحبة ما تتمناه. تخيل نفسك *تفعل* أشياء مع ما تتمناه. تخيل نفسك *تبلغ* ما تتمناه.

### ٢. *اشعر*

فى نفس الوقت الذى تستغرق فيه فى التخيل، لابد أن *تستشعر* الحب إزاء ما تتخيله. لابد أن تتخيل *وتشعر* بأنك بصحبة ما تبتغيه. لابد أن تتخيل وتشعر بأنك *تفعل* أشياء مع ما تبتغيه. لابد أن تتخيل وتشعر بأنك *بلغت* ما تبتغيه.

إن خيالك يربطك بما تريد. ورغبتك ومشاعر الحب بداخلك تخلق مجالاً مغناطيسيًّا – القوة المغناطيسية – يجذب رغبتك إليك! هذا هو كل ما ينبغى عليك فعله، لينتهى دورك فى عملية الخلق.

### ٣. *تلقَّ*

إن قوة الحب ستعمل خلال القوى المرئية وغير المرئية للطبيعة لتجلب رغبتك إليك. فسوف تسخر الظروف والأحداث والأشخاص لتعطيك ما تحب.

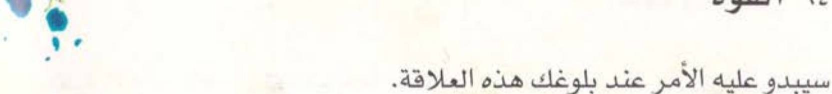
لابد أن ترغب فيما تريد من كل قلبك، فالرغبة هى شعور بالحب، وإذا لم تكن هناك رغبة متأججة داخل قلبك، لن تكون بحوزتك طاقة كافية لتسخير

قوة الحب. لابد أن ترغب حقًّا فيما تريد، كما يرغب الرياضى فى ممارسة رياضة بعينها، ويرغب الراقص فى الرقص، ويرغب الرسام فى الرسم. لابد أن ترغب فيما تريد من كل قلبك؛ لأن الرغبة هى شعور بالحب، ولابد أن تمنح الحب كى تتلقى ما تحب!

بغض النظر عما تريد أن تكونه فى حياتك، وبغض النظر عما تريد فعله فى حياتك، وبغض النظر عما تريد الحصول عليه فى حياتك، فإن عملية الخلق واحدة. أعط حبًّا لتستقبل حبًّا. تخيله. استشعره. تلقه.

عند استخدامك عملية الخلق، تخيل واشعر بأن بحوزتك ما تريد بالفعل، ولا تنحرف قط عن هذه الحالة. لماذا؟ لأن قانون الجذب ينسخ أى شىء تعطيه، لذا لابد أن تتخيل وتشعر بأنه بحوزتك الآن!

فإن أردت فقدان بعض الوزن، فامنح الحب بأن تتخيل وتستشعر نفسك وقد نلت الجسد الذى تريد، بدلاً من أن تتخيل وتشعر بأنك زائد الوزن كل يوم. وإن أردت السفر، فامنح الحب بأن تتخيل وتشعر بأنك تسافر، بدلاً من أن تتخيل كل يوم أنك لا تملك المال الكافى للسفر. وإن أردت صقل مهارتك فى رياضة ما، أو فى التمثيل، أو الغناء، أو العزف على آلة موسيقية، أو هواية، أو فى وظيفتك، امنح الحب لما تريد أن تكون بأن تتخيل وتشعر بما تحب أن تكونه. وإن أردت زيجة أفضل أو علاقة أفضل مع أى شخص، فامنح الحب بأن تتخيل وتشعر بما



سيبدو عليه الأمر عند بلوغك هذه العلاقة.

***"الإيمان هو أن تؤمن بما لم تره بعد؛ وثواب هذا الإيمان هو رؤية ما تؤمن به".***

*أوجستين (٣٥٤ ـ ٤٣٠)*

رجل دين

حينما تشرع فى العمل مع عملية الخلق، قد ترغب فى البدء بجذب شىء غير عادى، فحينما تجذب شيئًا غير عادى، لن يراودك أدنى شك إزاء قوتك حينما تتلقاه.

بدأت فتاة شابة باختيار جذب زهرة بعينها، وهى سوسن الكالا الأبيض. فتخيلت أنها تمسك بالزهرة فى يدها، وأنها تشمها، وشعرت بأنها بحوزتها، وبعد أسبوعين ذهبت لتناول العشاء مع صديقة لها فى منزلها، وهناك وجدت فى منتصف الطاولة باقة من زهور سوسن الكالا الأبيض، نفس النوع واللون الذى تخيلته. ابتهجت الفتاة كثيرًا عندما رأت الزهور، ولكنها لم تقل شيئًا لصديقتها عن زهورها المتخيلة. وبينما كانت تهم بالانصراف فى



نهاية الأمسية، أخذت ابنة صديقتها عفويًا زهرة من باقة سوسن الكالا من المزهرية ووضعتها فى يدها!

***"الخيال هو بداية الإبداع. فأنت تتخيل ما تبتغيه، وتعقد العزم على تحقيق ما تتخيله، وفى النهاية تحقق ما تعقد العزم عليه".***

*جورج برنارد شو (١٨٥٦ ـ ١٩٥٠)*

كاتب مسرحى حاصل على جائزة نوبل

# امنحه - تأخذه

تذكر أن قانون الجذب يقول إنك تأخذ ما تعطى، بغض النظر عن الشىء الذى تعطيه. وإن نظرت إلى قانون الجذب باعتباره مرآة أو صدى، أو عصا بومرنج، أو آلة نسخ، فسوف يساعدك ذلك على تكوين فكرة واضحة عما تتخيله وتشعر به، إن قانون الجذب يشبه المرآة؛ لأن المرآة تعكس تمامًا ما يوجد أمامها؛ ويشبه الصدى لأن أى شىء تعطيه يرتد إليك كالصدى؛ ويشبه البومرنج لأن البومرنج الذى تقذفه هو البومرنج الذى يعود إليك ثانية؛ ويشبه آلة النسخ، لأن أى شىء تضعه به يتم طباعته فى صورة طبق الأصل.

منذ بضع سنوات مضت، كنت فى باريس فى رحلة عمل وكنت أسير فى أحد الشوارع حينما مرت سريعًا بجانبى امرأة ترتدى تنورة من أجمل التنورات التى رأيتها فى حياتى والتى تنتمى للطراز الباريسى ذى التفاصيل المعقدة. كانت استجابتى هى الحب: "يا لها من تنورة جميلة!".

وبعد بضعة أسابيع كنت أقود سيارتى فى سعادة إلى العمل فى ملبورن، بأستراليا حينما أرغمت على التوقف بسبب سائق آخر يحاول الدوران للخلف بشكل مخالف عند أحد التقاطعات، وحينما نظرت إلى واجهة عرض المتجر الذى أرغمت على التوقف أمامه، رأيت نفس التنورة التى كانت ترتديها المرأة التى مرت بجانبى فى باريس. لم أستطع تصديق عينىّ. وحينما وصلت إلى العمل اتصلت بالمتجر وأخبرونى بأنهم تلقوا تنورة واحدة من أوروبا تنتمى لهذا الطراز، وهى تلك المعروضة فى الواجهة. وبالطبع كانت تناسب مقاسى. وعندما ذهبت للمتجر لشراء التنورة، وجدت خصمًا على سعرها وصل إلى ٥٠٪، وأخبرتنى البائعة بالمتجر بأنهم لم يرسلوا طلبًا بهذه التنورة، بل ظهرت فى الشحنة التى وصلت إليهم مصادفة!

لقد كان الشىء الوحيد الذى فعلته لأحصل على هذه التنورة هو حبها، ومن باريس إلى إحدى ضواحى أستراليا – ومن خلال الظروف والأحداث – تلقيت نفس التنورة. تلك هى القوة المغناطيسية للحب! تلك هى قوة قانون الجذب فى شكلها العملى.

# الخيال

***"ما هذا العالم إلا نسج لخيالاتنا".***

*هنرى ديفيد ثورو (١٨١٧ - ١٨٦٢)*

أحد كتّاب مذهب الفلسفة المتعالية



عندما تتخيل أى شىء إيجابى تريده أو تحبه، فإنك تستخدم قوة الحب. فحينما تتخيل شيئًا إيجابيًّا، شيئًا جيدًا، ويمتلئ قلبك بحبه، فذلك هو ما تعطيه – وذلك هو ما ستتلقاه. فإن كان بوسعك تخيله واستشعاره، فبوسعك إذن تلقيه، ولكن ما تتخيله لابد أن يكون نابعًا من الحب!

إن ما تتخيله مهما كان لا ينبغى أن يلحق الضرر بشخص آخر. فتخيل شىء يؤذى شخصًا آخر لا ينبع من الحب وإنما من الافتقار إلى الحب، ولا شك أن أية سلبية – حتى لو كانت متخيلة – سوف تعود إلى صاحبها بضراوة مطابقة! فأى شىء تمنحه تتلقاه مرة أخرى.

ولكننى أريد أن أخبرك بشىء مذهل عن قوة الحب وخيالك. إن أكبر وأفضل شىء يمكنك أن تتخيل أنه ممكن يعتبر لا شىء مقارنة بما تستطيع قوة الحب أن تمنحك. إن الحب لا تحده حدود! فإن أردت أن تنبض حيوية وسعادة وحماسة إزاء الحياة، تستطيع قوة الحب إغداقك بمستويات من الصحة والسعادة لم يسبق لك رؤيتها من قبل. وأنا أخبرك بهذا حتى تشرع فى تحطيم قيود خيالك وتتوقف عن وضع حدود على طريقك بالحياة. أطلق لخيالك العنان، وتخيل ما تبتغيه مهما كان بأكبر وأفضل شكل ممكن.

إن الاختلاف بين شخص يكافح ويصارع فى هذه الحياة وبين شخص يحيا حياة مذهلة يكمن فى شىء واحد – الحب. فهؤلاء الذين يعيشون حياة عظيمة يتخيلون ما يحبون ويريدون، *ويشعرون* بالحب إزاء ما يتخيلونه أكثر من غيرهم من الأشخاص! إن الأشخاص الذين يعانون فى الحياة يستخدمون خيالهم – عن غير عمد – لجذب الأشياء التى لا يحبونها ولا

يريدونها، ويستشعرون سلبية ما يتخيلونه. إن الأمر بهذه البساطة، ولكنه يحدث اختلافات كبيرة فى حياة الناس، وبوسعك أن ترى الاختلاف فى كل مكان تنظر إليه.

***"سر العقل النابغ يكمن فى استخدام الخيال".***

*كريستيان دى. لارسون (١٨٧٤ - ١٩٦٢)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

وقد أثبت التاريخ أن هؤلاء ممن واتتهم الجرأة لتخيل المستحيل هم الأشخاص الذى استطاعوا كسر جميع القيود البشرية، ففى كل مجال من مجالات الإنجازات الإنسانية - سواء العلوم، أو الطب، أو الرياضة، أو الفن، أو التكنولوجيا - حفرت أسماء الأشخاص الذين تخيلوا المستحيل فى سجل التاريخ، فبكسرهم لقيود الخيال، تمكنوا من تغيير العالم.

إن حياتك بالكامل تتجسد بالشكل الذى تخيلت أن تكون عليه. فكل شىء تملكه أو لا تملكه، كل موقف وظرف فى حياتك، هو تجسيد لما سبق لك وتخيلته بنفس هذا الشكل. المشكلة هى أن العديد من الناس يتخيلون الأسوأ! إنهم يستخدمون أعظم أداة يمتلكونها - ألا وهى الخيال - ضد أنفسهم. فبدلاً من تخيل الأفضل، يصاب العديد من الناس بالذعر ويتخيلون كل الأمور التى قد تسير على نحو خاطئ. وبالطبع مع استمرارهم فى تخيل واستشعار هذه الأشياء، فإنها تحدث. فالشىء الذى تعطيه تأخذه. استشعر وتخيل الأفضل



فى كل جانب من جوانب حياتك؛ لأن أفضل ما يمكنك تخيله يعد لا شىء أمام قوة الحب الضارية!

حينما استقرت أسرتى فى الولايات المتحدة، اصطحبنا كلبنا "كابى" البالغ من العمر خمسة عشر عامًا معنا. وفى إحدى الليالى – وقبل أن يمضى وقت طويل على وصوله – نجح فى الخروج من فجوة صغيرة فى السور. كانت

الجبال تحيط بمنزلنا من الخلف، لذا كانت عملية البحث شديدة الصعوبة. وفى الظلام أخذنا نبحث فى الشوارع والطرقات المؤدية إلى الجبال، ولكننا لم نجد أثرًا للكلب.

وأثناء قيامى أنا وابنتى بالبحث، بدأت مشاعر الحزن داخلنا تزداد. فأدركت أن علينا التوقف عن البحث وتغيير مشاعرنا الداخلية على الفور. فقد كانت مشاعرنا السلبية تخبرنا بأننا نتخيل الأسوأ، وكان علينا تغيير مشاعرنا بسرعة وتخيل الأفضل. فى هذه اللحظة، كان من الممكن حدوث أى نتيجة، وكان علينا أن نختار عودة "كابى" سالمًا إلى المنزل، من خلال تخيل واستشعار عودته إلى المنزل.

عدنا إلى المنزل وتظاهرنا بأن الكلب معنا. وضعنا طعامًا فى صحنه وكأنه بالمنزل. تخيلنا سماع صوت الجرس الذى يحيط برقبته أثناء تجوله فى ردهتنا. تحدثنا إليه وناديناه باسمه كأنه موجود. وذهبت ابنتى للفراش وهى تتخيل أن أقرب أصدقائها على مدار خمسة عشر عامًا ينام إلى جوارها كما اعتاد دائمًا.

وفى وقت مبكر من صباح اليوم التالى، وجدنا إخطارًا فوق إحدى الأشجار بأسفل الغابة يقول إن أحدهم عثر على كلب. كان "كابى". وكما تخيلنا تمامًا، عاد كلبنا إلى المنزل سالمًا.

مهما كانت صعوبة الموقف الذى تجد نفسك عالقًا به، تخيل أفضل نتيجة من شأنها أن تغير الظروف واستشعرها! وعندما تفعل، فسوف تغير الموقف ليصبح بالشكل الذى تبتغيه!

# أى شىء تستطيع تخيله موجود

***"ما الخلق إلا تجسد لما هو موجود".***

*قول مأثور*

إن بإمكانك الحصول على أى شىء ترغبه! فمهما كان هذا الشىء، فإنك تستطيع نيله ما دام بإمكانك تجسيده فى خيالك.

منذ خمسة آلاف عام، ورد فى الأثر أن أساس الكون قد اكتمل وأن أى شىء يمكن الحصول عليه قد بات موجودًا ويمكن الحصول عليه بتخيله. والآن، وبعد خمسة آلاف عام، جاء علم الفيزياء الكمية ليثبت أن أى احتمال لظهور أى شىء وكل شىء موجود بالفعل *الآن*.

***"لقد اكتمل خلق السموات والأرض وكل ما بهما بالفعل".***

*قول مأثور*

إن ما يعنيه هذا لك ولحياتك أن أى شىء تتخيله لنفسك ولحياتك موجود بالفعل، فمن المستحيل أن تتخيل شيئًا ليس له وجود، فعملية الخلق اكتملت، وكل الاحتمالات صارت موجودة. لذا حينما تتخيل كسر رقم قياسى عالمى، أو السفر للشرق الأقصى، أو التمتع بصحة وافرة، أو الإنجاب، فإن احتمالات قيامك بهذه الأمور موجودة بالكون الآن! فلو لم تكن موجودة، لما استطعت تخيلها! وكى تجلب الأشياء التى ترغبها وتحبها من العالم اللامرئى إلى حياتك المرئية، فإن كل ما عليك فعله هو منح الحب لما تريد من خلال خيالك ومشاعرك.

تخيل حياتك بالشكل الذى تريدها أن تكونه. خذ مخيلتك معك كل يوم *وتخيل* كيف سيبدو الأمر *إن* أصبحت جميع علاقاتك مذهلة. *تخيل* كيف ستشعر *إن* حققت نجاحًا مفاجئًا فى وظيفتك. *تخيل* كيف ستبدو حياتك إن كان بحوزتك المال الذى تحتاج إليه لفعل ما تحب. *تخيل كيف ستشعر إن* كنت تتمتع بصحة وافرة. *تخيل كيف ستشعر إن* كان بوسعك القيام بكل شىء تريد القيام به. استخدم كل حواسك لتخيل ما تريد. فإن أردت السفر إلى إيطاليا، تخيل رائحة شجر الزيتون، ومذاق الباستا، واستمع إلى الكلمات الإيطالية وهى تتردد على مسامعك، والمس أحجار مدرج روما القديم، *واستشعر* وجودك فى إيطاليا!

فى حواراتك وأفكارك، ردد عبارة "*تخيل لو* ..."، ثم أكمل العبارة بما تريد! فإن كنت تتحدث إلى صديق ويشكو لك لأن زميله بالعمل نال ترقية

وهو لا، ساعده بأن تقول له: "تخيل أن السبب فى عدم نيلك هذه الترقية أنه سيتم ترقيتك إلى منصب أعلى، ستتقاضى به مزيدًا من المال!". فاحتمال ترقية صديقك لمنصب أكبر براتب أكبر موجود بالفعل، وإن كان بوسعه تخيل واستشعار هذا، يمكنه تلقيه!

***"الذرات أو الجزيئات أحادية العناصر ليست حقيقية؛ فهى تشكل عالمًا من الاحتمالات وليس عالمًا من الأشياء المادية أو الحقائق".***

*فيرنر هايزنبرج (١٩٠١ - ١٩٧٦)*

عالم الفيزياء الكمية الحائز على جائزة نوبل

استخدم خيالك واخترع ألعابًا حتى تشعر بمشاعر جيدة، فأى شىء يمكنك تخيله ينتظرك، وقد اكتمل خلقه فى العالم غير المرئى، والسبيل إلى تحويله إلى شىء مرئى هو استخدام قوة الحب من خلال تخيل واستشعار ما تحب.

بعد التخرج فى الجامعة، ظلت فتاة شابة تصارع لشهور وشهور كى تجد وظيفة. كانت أكبر العراقيل التى واجهتها هى تخيل إيجادها وظيفة فى حين أنها لم تجد واحدة. كانت تكتب فى مفكرتها كل يوم عن مدى امتنانها للوظيفة التى تنتظرها، ولكن ظلت بلا عمل. فى ذلك الحين راودها إدراك مفاجئ، فاستماتتها فى التقدم لوظيفة تلو الأخرى كانت تقول بصوت عالٍ وواضح لقانون الجذب إنها لا تملك وظيفة.

لذا إليك ما فعلته تلك الفتاة الشابة وغير كل شىء رأسًا على عقب. قررت الفتاة استخدام مخيلتها وتعيش وكأنها امرأة عاملة، فضبطت ساعتها مبكرًا وكأنها ذاهبة للعمل. وبدلاً من أن تكتب فى مفكرتها اليومية أنها ممتنة للوظيفة التى تنتظرها، كتبت عن مدى امتنانها لنجاحها فى عملها وللأشخاص الذين تعمل معهم. كما حددت الملابس التى سترتديها أثناء ذهابها للعمل كل يوم، وفتحت حساب توفير من أجل شيكات الراتب. وفى غضون أسبوعين، شعرت وكأنها تعمل بالفعل. وعلى حين غرة، أخبرتها صديقتها عن وظيفة أصبحت شاغرة. وأجرت مقابلة العمل ونالت الوظيفة وتلقت كل شىء كتبته فى مفكرتها.

# حفز نفسك

***" حينما تسمح لنفسك بالتفكير فيما قد يقترحه الناس أو الأشياء أو الظروف أو الأوضاع، فإنك لا تتبع ما ترغب فى التفكير فيه. أنت لا تتبع رغباتك الخاصة، وإنما تتبع رغبات مستعارة. استخدم خيالك فى تحديد ما تود التفكير فيه أو فعله".***

*كريستيان دى. لارسون (١٨٧٤ - ١٩٦٢)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد



عند استخدامك عملية الخلق، استخدم كل المحفزات الممكنة لتولد بداخلك شعورًا بأنك حصلت على ما تريد بالفعل. أحط نفسك بالملابس والصور والأشياء المناسبة حتى تستطيع أن تتخيل وتستشعر مشاعر حيازتك لما تريد.

فإن أردت ملابس جديدة، فاحرص على إفساح مكان لها فى خزانة ملابسك، مع تجهيز شماعات شاغرة للملابس الجديدة. وإن أردت تلقى مزيد من المال، فهل فى محفظتك مكان للمال، أم أنها مليئة بالأوراق غير المهمة؟ وإن أردت شريك الحياة المثالى، فلابد أن تتخيل وتشعر بأن هذا الشخص بصحبتك الآن. هل تنام فى منتصف الفراش، أم تنام على أحد الجانبين، لأن شريك حياتك ينام على الجانب الآخر؟ لو كان شريك حياتك معك الآن، لاستخدمت فقط نصف المساحة فى خزانة الملابس لأن ملابس زوجك ستحتل النصف الآخر. هل تعد طاولتك لشخصين أم لشخص واحد؟ إن إعداد مكان إضافى هو شىء تستطيع فعله بسهولة. ابذل قصارى جهدك حتى لا تتناقض تصرفاتك اليومية مع رغبتك، واستخدم عالم المحفزات المحيط بك كى تشعر وكأنك حصلت على ما تريد بالفعل. تلك أمور بسيطة تستطيع أن تفعلها بالمحفزات وخيالك، ولكنها شديدة الفاعلية.

وقد استخدمت إحدى السيدات المحفزات وخيالها كى تتلقى جوادًا. فقد ظلت تتمنى امتلاك جواد طوال حياتها، ولكن لم تكن تملك المال الكافى لشراء واحد. كانت تريد جوادًا أصهب من فصيلة مورجان ولكن هذه الفصيلة تكلف الآلاف والآلاف من الدولارات. لذا تخيلت رؤية نفس الجواد

الذى تريده فى كل مرة كانت تنظر فيها خارج نافذة مطبخها. ووضعت صورة جواد أصهب من فصيلة مورجان كخلفية لجهاز الكمبيوتر الشخصى خاصتها. وحينما كانت تتاح لها الفرصة، كانت ترسم صورًا للجواد. وبدأت تبحث عن جياد للبيع، حتى على الرغم من أنها لم تكن تملك قياس أحذية امتطاء الخيل. كما أخذت تتأمل الأسرجة المعروضة. واشترت الأشياء التى تستطيع شراءها، مثل غطاء الجواد، وحبل قيادة الجواد، وفرشاة تنظيف الجواد، ووضعت هذه الأشياء فى مكان مرئى حتى تستطيع رؤيتها كل يوم. وبعد مرور بعض الوقت، ذهبت هذه السيدة إلى معرض الجياد ببلدتها. كان هناك مسابقة يانصيب بالمعرض وكانت الجائزة الأولى تتمثل فى جواد مورجان أصهب، نفس الجواد الذى كانت تتخيله! وبالطبع فازت بالمسابقة وتلقت الجواد!

وتعد حواسك من المحفزات كذلك. لذا استخدم كل حواسك لمساعدتك على الشعور بأن لديك ما تريد. استشعر ملمس ما تريد بجلدك. تذوقه، تشممه، أبصره، واسمعه!

عمل رجل بكل حواسه للحصول على عروض وظيفية عديدة. فقد تقدم لخمس وسبعين وظيفة على مدار ثلاث سنوات ولم يتلق عرضًا وظيفيًّا واحدًا، ولكنه بعد ذلك استخدم خياله وكل حواسه ليتخيل أنه وجد وظيفة أحلامه. فتخيل جميع تفاصيل مكتبه الجديد. ولمس لوحة مفاتيح حاسوبه فى خياله. وتشمم رائحة الليمون الصادرة من ملمع أثاث مكتبه الجديد المصنوع من الماهوجنى. وتخيل زملاءه بالعمل، وأعطاهم أسماء، وأجرى

حوارات واجتماعات معهم. بل إنه تذوق طعم التاكو المكسيكى فى استراحات الغداء. وبعد انقضاء سبعة أسابيع، بدأ يتلقى طلبات لحضور المقابلات الثانية، وعُرضت عليه وظيفتان رائعتان وليس وظيفة واحدة، وقبل الوظيفة التى راقت له أكثر: كانت وظيفة أحلامه!

ضع فى ذهنك أنه بانتهاء عملية الخلق، يكون الشىء قد اكتمل صنعه! فأنت لم تعد توجد فى العالم القديم حيث لا تملك ما تريد. لقد انتقلت إلى عالم جديد يحوى بين طياته كل شىء تريده حتى إن لم يكن بوسعك رؤيته بعد. كن واثقًا أنك ستتلقاه.



# نقاط القوة

- كى تستخدم قوة الحب فى حياتك لتجلب إليك شيئًا تريده أو تغير شيئًا لا تريده، فإن عملية الخلق واحدة دومًا: تخيله. استشعره. تلقاه

- خيالك يربطك بما تريد. ورغبتك ومشاعر الحب بداخلك هى التى تخلق القوة المغناطيسية التى تجذب رغبتك إليك!

- تخيل أنك بصحبة ما تبتغيه، وفى الوقت ذاته، استشعر الحب إزاء ما تتخيله.

- املأ قلبك بالرغبة لما تريد لأن الرغبة هى شعور بالحب، ولابد أن تعطى الحب لتتلقى ما تحب.

- عندما تتخيل أى شىء إيجابى تريده وتحبه، فإنك تسخر قوة الحب. فلتستغل خيالك أقصى استغلال ممكن وتخيل أفضل ما يمكنك تخيله من الشىء الذى تريده.

- إن الرغبة التى تتخيلها مهما كانت، موجودة بالفعل! لا يهم ما هذه الرغبة: فإن كان بإمكانك تخيلها، فإنها موجودة بالفعل.

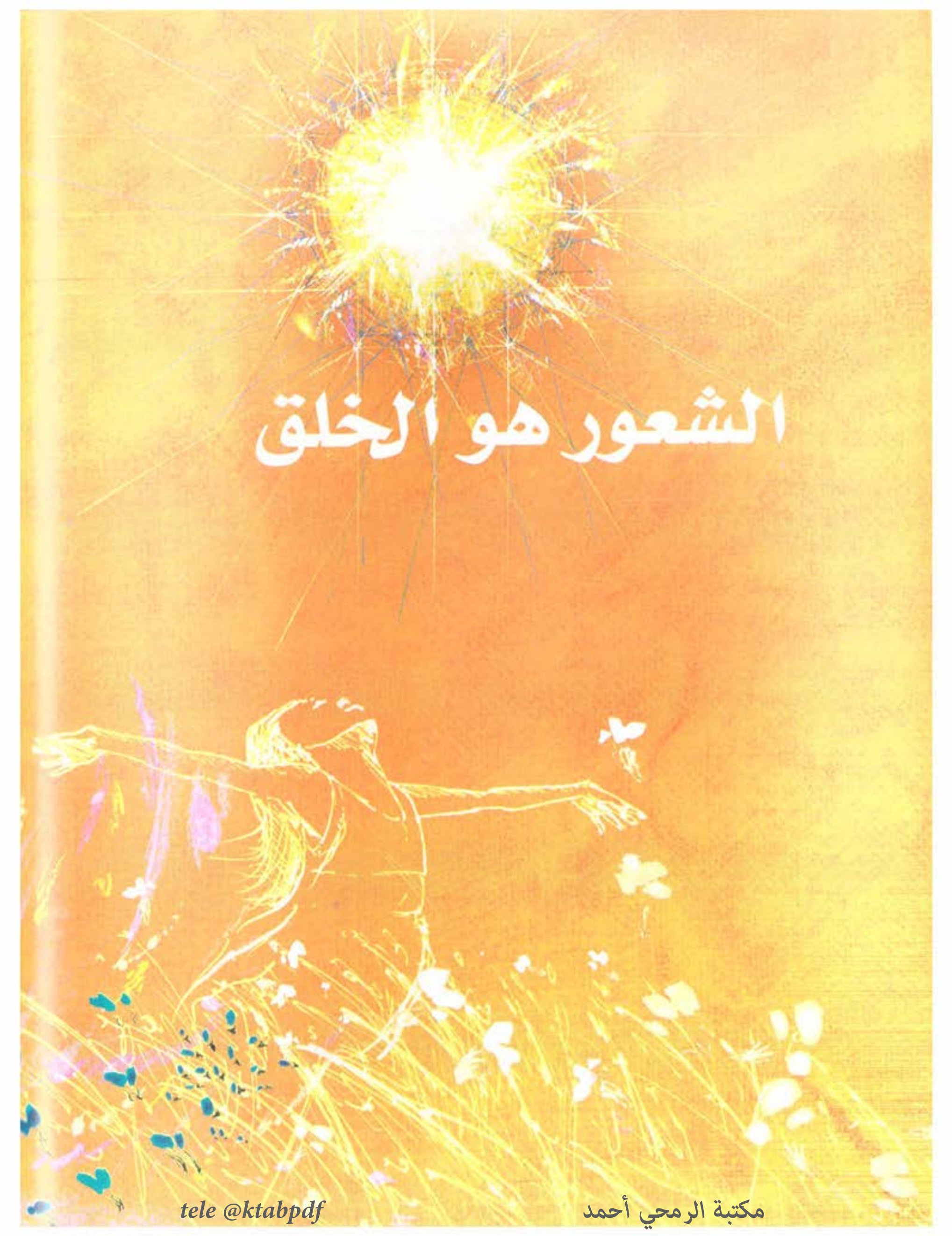
- ردد فى حواراتك وأفكارك عبارة "تخيل لو ..."، ثم أكمل العبارة بالشىء الذى تريده!

- استخدم المحفزات. أحط نفسك بالملابس، والصور، والأشياء ذات الصلة، حتى تستطيع أن تتخيل وتستشعر مشاعر بلوغك ما تريد.

- إن حواسك تعتبر محفزات كذلك. استخدم جميع حواسك لمساعدتك على الشعور بأنك تملك ما تريد استشعره، تذوقه، تشممه، شاهده، واسمعه!

- عندما تنهى دورك فى عملية الخلق، تكون قد انتقلت إلى عالم جديد يتضمن الشىء الذى تريده بالتحديد حتى لو لم يكن باستطاعتك رؤيته بعد. تأكد أنك ستتلقاه!




الشعور هو الخلق

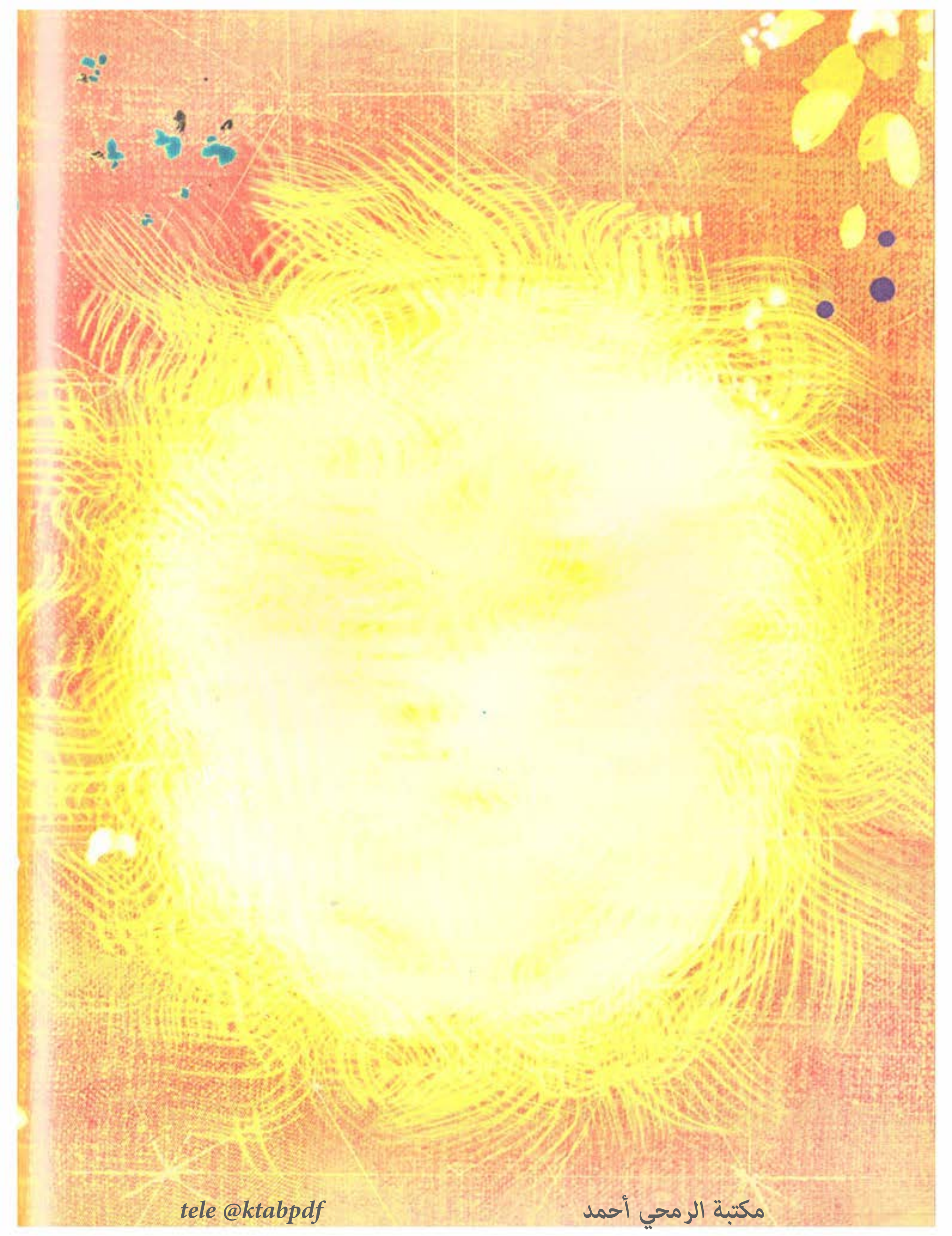
*"عندما يتعارض شعورك مع ما تتمناه، فسيكون النصر للمشاعر".*

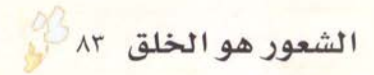
*نيفيل جودارد (١٩٠٥- ١٩٧٢)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

# مجالات المشاعر

أريدك أن تعى ما يحدث لك حينما تمنح الحب من خلال مشاعرك الجيدة لأنه أمر مذهل حقًّا، إن مشاعرك تخلق مجالاً مغناطيسيًّا يحيطك بالكامل. وكل شخص محاط بمجال مغناطيسى، لذا أينما تذهب، يذهب المجال المغناطيسى معك. ربما تكون قد رأيت صورًا قديمة تجسد شيئًا مشابهًا، كأن تصور هالة من النور تحيط بأحد الأشخاص. حسنًا، إن هذه الهالة التى تحيط بكل إنسان هى فى الواقع مجال مغناطيسى كهربى، ومن خلال مغناطيسية المجال الذى يحيط بك تستطيع جذب كل شىء إلى حياتك. ومشاعرك هى التى تحدد ما إذا كان مجالك إيجابيًّا أم سلبيًّا فى أى وقت!





فى كل مرة تمنح الحب - من خلال مشاعرك أو كلماتك أو تصرفاتك - فإنك تضيف مزيدًا من الحب للمجال المحيط بك. وكلما أضفت مزيدًا من الحب، ازداد مجالك المغناطيسى قوة. والشىء الذى يوجد فى مجالك المغناطيسى مهما كان ينجذب إلى نفسه، وهكذا كلما حقنت مجالك بمزيد من الحب، ازددت قوة لجذب الأشياء التى تحبها. ويمكنك أن تصل إلى المرحلة التى تضحى فيها القوة المغناطيسية فى مجالك إيجابية وقوية للغاية للدرجة التى تجعل أى شىء جيد تريده يتجسد فى حياتك بمجرد تخيلك له واستشعاره! تلك هى القوة المذهلة التى تملكها فى حياتك، وتلك هى القوة الرائعة للحب!

*" من خلال مقدرتك على التفكير والشعور، تسيطر على عملية الخلق" .*

*نيفيل جودارد (١٩٠٥ - ١٩٧٢)*

أحد كتّاب حركة الفكر الجديد



أود مشاركتك موقفًا شديد البساطة حدث فى حياتى يبين كيف يمكن لقوة الحب أن تعمل بسرعة كبيرة. إننى عاشقة للزهور؛ لذا أبذل قصارى جهدى لشراء زهور يانعة كل أسبوع لأنها تبث فىَّ شعورًا بالسعادة. وأنا أشترى الزهور فى العادة من سوق المزارعين، ولكن فى ذلك الأسبوع تحديدًا كانت الأمطار غزيرة ولم يكن هناك سوق للمزارعين، ولم يكن هناك أية زهور. كانت استجابتى لعدم وجود زهور بسيطة؛ إذ رأيت فى ذلك شيئًا جيدًا لأنه سيزيد من تقديرى وحبى للزهور، فبدلاً من الشعور بالإحباط لعدم وجود زهور فى هذا الأسبوع، اخترت أن أشعر بالحب، وهكذا ملأت مجالى المغناطيسى بحب الزهور.

وفى غضون ساعتين تلقيت باقة زهور ضخمة. فقد أرسلت لى شقيقتى من الجانب الآخر من الكرة الأرضية أجمل زهور يمكنك رؤيتها، لتشكرنى على شىء قمت به من أجلها. حينما تمنح الحب – بغض النظر عن الظروف – لابد أن تتغير الظروف!

الآن يمكنك أن تدرك السبب وراء أهمية اختيار الحب؛ لأنك فى كل مرة تمنح الحب، تزيد وتضاعف من قدر الحب الذى يوجد بالمجال المغناطيسى حولك. فكلما زاد قدر الحب الذى تمنحه فى حياتك اليومية، ازدادت قوة الحب المغناطيسية التى توجد بالمجال من حولك، وكل شىء تريده سوف يسقط أسفل قدميك.

ذلك هو السحر الذى ستشهده حياتك حينما تمنح الحب. إن حياتى لم تكن ساحرة مثلما هى الآن. فقد كانت حياتى مليئة بالمعاناة والصعوبات، ولكننى اكتشفت شيئًا مذهلاً عن الحياة، وما اكتشفته هو كل ما أشاركك إياه فى هذا الكتاب. ما من شىء يصعب على قوة الحب. فلا توجد مسافة كبيرة للغاية بالنسبة لها، أو عقبة غير قابلة للتذليل، والوقت لا يمكنه أن يعترض سبيلها. يمكنك تغيير أى شىء فى حياتك باستخدام أعظم قوة فى الكون، وكل ما عليك فعله هو منح الحب!

# نقطة الخلق

إنك تنزع للاعتقاد بأن الأشياء التى تريدها هى أشياء كبيرة حقًّا، ولكن منظورك للأمور لا يكون متناسبًا مع الواقع حينما تفكر بهذه الطريقة. فحينما تعتقد أن ثمة شيئًا ما صعبًا، فإنك فى الواقع تقول لقانون الجذب: "هذا أمر صعب للغاية وسوف يكون تحقيقه غاية فى الصعوبة، وسوف يستغرق على الأرجح وقتًا طويلاً". وسوف تكون مصيبًا فى ذلك لأن أى شىء تفكر فيه وتشعر به مهما كان هو ما ستتلقاه. فإن ظننت أن رغبتك كبيرة حقًّا، فسوف تخلق صعوبة وتؤخر الوقت الذى يمكنك أن تتلقى فيه ما تريد. ولكن ليس هناك أمنية صعبة وأخرى سهلة بالنسبة لقانون الجذب، كما لا يوجد به ما يسمى بالوقت.

ولمساعدتك على تكوين رؤية سليمة لمفهوم الخلق – بغض النظر عن مدى صعوبة رغبتك بالنسبة لك – فكر فيها وكأنها فى حجم النقطة! قد تريد منزلاً، أو سيارة، أو إجازة، أو مالاً، أو شريك حياة مثاليًّا، أو وظيفة أحلامك، أو أطفالاً. ربما تبتغى أن تنعم بصحة وافرة فى جسدك. ربما ترغب فى اجتياز الاختبارات، أو الالتحاق بكلية بعينها، أو تحطيم رقم قياسى عالمى، أو انتخابك رئيسًا للبلاد، أو أن تكون ممثلاً ناجحًا، أو محاميًا، أو كاتبًا، أو معلمًا. مهما كان ما تريد، تخيل أنه فى حجم النقطة؛ لأن ما تريده بالنسبة لقوة الحب *أصغر* من النقطة!



***"شكوكنا هى مجموعة من الخائنين تجعلنا نخسر الخير الذى قد نفوز به فى العادة".***

*ويليام شكسبير (١٥٦٤ - ١٦١٦)*

كاتب مسرحى إنجليزى



إن وجدت أن إيمانك بدأ يتزعزع، قم بوضع نقطة فى منتصف دائرة كبيرة، وإلى جوار النقطة اكتب رغبتك، وكلما أردت، انظر إلى صورة النقطة داخل الدائرة، وتأكد أن رغبتك تضاهى حجم النقطة بالنسبة لقوة الحب!





# كيف تغير شيئًا سلبيًا؟

إن كان هناك شىء سلبى فى حياتك تود تغييره، فالعملية واحدة: امنح الحب بأن تتخيل وتشعر بأن بحوزتك ما تريد. وتذكر أن أى شىء سلبى ناتج عن قصور فى الحب، لذا عليك أن تتخيل نقيض الموقف السلبى؛ لأن نقيضه هو الحب! على سبيل المثال، إن كنت تعانى مرضًا ما تريد أن تبرأ منه، فامنح الحب كى ينعم جسدك بالصحة.

إن كنت تستخدم عملية الخلق لتغيير شىء سلبى، فأنت لست بحاجة لتحويل السلبى إلى إيجابى. فذلك يبدو شيئًا يصعب القيام به، كما أن هذه ليست الطريقة التى يعمل بها الخلق. فالخلق يعنى تجسد شىء جديد. لا تفكر مجرد تفكير فيما تريد تغييره. فكل ما عليك فعله هو منح الحب لما تريد، وسوف تتولى قوة الحب مهمة إبدال السلبية لأجلك.

إن تعرض أحدهم لإصابة وتلقى مساعدة طبية، ولكن حالته لا تشهد أى تحسن، فهذا يعنى أنه يتخيل ويشعر بالإصابة أكثر مما يتخيل ويشعر بالشفاء الكامل. إن السبيل لترجيح كفة الشفاء هى تخيل واستشعار الشفاء الكامل *أكثر* من القيام بعكس هذا، وحقيقة استطاعتك تخيل الشفاء الكامل تعنى أنه موجود بالفعل! امزج مجالك المغناطيسى بمشاعر جيدة تجاه أى شىء وكل شىء يبث فيك مشاعر جيدة. ضاعف ما تحمله من حب فى كل جانب من جوانب حياتك. ولتتشبث بالمشاعر الجيدة بقدر استطاعتك؛ لأن كل لحظة تمنح فيها الحب تجلب شفاء كاملاً.

*" مشاعرك هى مرشدك".*

*شاناكيا ( ٣٥٠ _ ٢٧٥ قبل الميلاد)*

سياسى وكاتب هندى

سواء كنت ترغب فى تغيير أحوالك الصحية، أو المالية، أو علاقاتك، أو أى شىء آخر، فالعملية واحدة! تخيل ما تريد. تخيل واستشعر الحب الناجم عن حيازتك له. تخيل نفسك معه فى أكبر عدد ممكن من المشاهد والمواقف، واشعر بأنه معك الآن. جرب تمضية سبع دقائق يوميًّا فى تخيل واستشعار امتلاكك لما تريد. قم بذلك كل يوم حتى تشعر بأنك بلغت ما ترغب بالفعل. قم بذلك حتى تتيقن من أن رغبتك صارت ملكًا لك وأنك تحملها مثلما تحمل اسمك. هناك بعض الرغبات ستبلغ معها هذه الحالة بعد يوم أو يومين فقط. بيد أن هناك أمورًا قد تستغرق فترة أطول. بعد ذلك امض فى حياتك قدمًا، مانحًا أكبر قدر ممكن من الحب والمشاعر الجيدة؛ *لأنك كلما أعطيت مزيدًا من الحب، نلت ما تتمناه بسرعة أكبر.*

بعد أن تتخيل وتشعر بحيازتك لما تريد، تصير فى عالم جديد مع ما تخيلته، لذا لا تخالف العالم الجديد من خلال روايتك قصة الجرح الذى لا يتحسن على كل من تقابله؛ لأنك فى ذلك الحين تتخيل الأسوأ ثانية وتعود إلى العالم القديم. وعندما تتخيل الأسوأ، يصبح هذا ما تتلقاه. لكن حينما تتخيل الأفضل، يكون هذا ما تتلقاه. إن سألك أحدهم عن حال جرحك، يمكنك أن تقول: "*أشعر بأننى تعافيت تمامًا وأن جسدى فى تحسن مستمر*". ويمكنك أيضًا أن تقول: "ما حدث لى كان نعمة حقيقية؛ لأنه جعلنى أقدر جسدى

وصحتى أكثر من أى وقت مضى". أو إن كنت جريئًا بالشكل الكافى، يمكنك أن تقول: "لقد تعافيت بالكامل".

ليس بوسعك أن تتحدث عن شىء لا تريده دون أن يراودك شعور بالاستياء. إن الأمر بهذه البساطة، ولكن الناس اعتادوا ألا يشعروا بالسعادة معظم الوقت، لدرجة أنهم لا يلاحظون حتى مدى المشاعر السيئة التى تراودهم حينما يتخيلون ويتحدثون عما لا يريدون. أما عندما تصبح أكثر إدراكًا لمشاعرك وتبدى لها مزيدًا من الاهتمام، فسوف تبلغ المرحلة التى لا تتحمل بها أقل انخفاض فى مشاعرك الجيدة. سوف تعتاد المشاعر الجيدة، وسوف تكون مدركًا لمشاعرك، حتى إنها لو انخفضت فسوف تستشعر ذلك وسوف تعود أدراجك إلى المشاعر الجيدة على الفور. من المفترض أن تشعر بالسعادة معظم الوقت؛ لأنه مقدر لك خوض حياة مذهلة وليس هناك طريقة أخرى يمكنك أن تبلغها بها!



***" مازلت عاقدة العزم على أن أكون مرحة وسعيدة مهما كانت الظروف؛ لأننى تعلمت من الخبرة أن قدرًا كبيرًا من سعادتنا أو تعاستنا ينبع من حالاتنا المزاجية وطبائعنا وليس من ظروفنا" .***

*مارثا واشنطن (١٧٣٢ ـ ١٨٠٢)*

السيدة الأولى، زوجة جورج واشنطن الرئيس الأول للولايات المتحدة

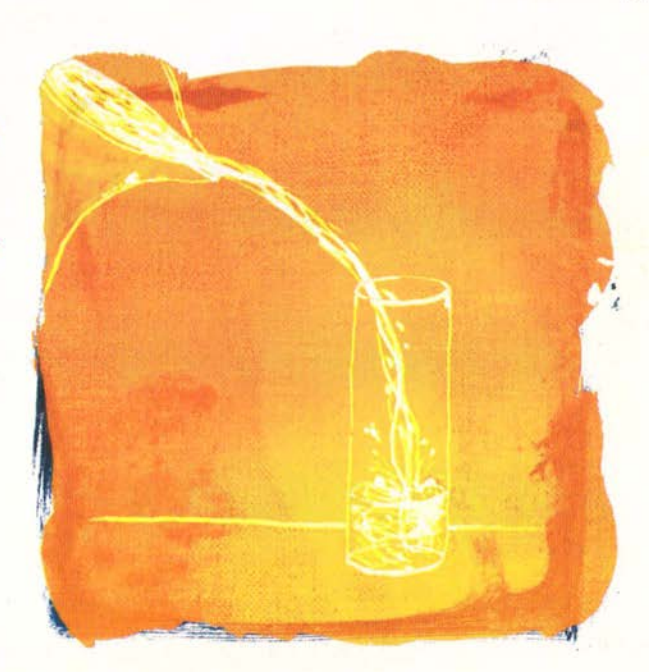
# كيف تقضى على المشاعر السيئة؟

تستطيع تغيير أى شىء فى حياتك بتغيير شعورك. فعندما تغير شعورك إزاء أى موضوع، فلابد أن يتغير الموضوع بدوره! ولكن أثناء تغييرك شعورك، لا تحاول التخلص من المشاعر السيئة؛ لأن كل المشاعر السيئة هى ببساطة نتاج لانعدام الحب. عوضًا عن ذلك، املأ قلبك حبًّا! فلا ينبغى لك أن تحاول التخلص من الغضب أو الحزن؛ فالغضب والحزن يتبددان حينما تبدلهما بالحب. فليس هناك شىء ينبغى أن تستأصله من داخلك. فعندما تشع حبًّا، تختفى كل المشاعر السيئة.

هناك قوة واحدة فى الحياة وتلك القوة هى الحب. فأنت إما أن تنضح مشاعر جيدة لأنك تمتلئ حبًّا، أو تشعر بالاستياء لأنك خاوٍ من مشاعر الحب، ولكن جميع المشاعر هى درجات للحب.

تخيل الحب ماءً داخل كوب، وأن الكوب هو جسدك. حينما يكون بالكوب قليل من الماء فقط، فهو خالٍ من الماء. وأنت لا تستطيع تغيير مستوى الماء

بالكوب من خلال شن حرب على الخواء ومحاولة القضاء عليه. فأنت تقضى على الخواء من خلال ملء الكوب بالماء. وعندما تراودك مشاعر سيئة، فأنت إذن خالٍ من الحب، وبالتالى عندما تصب الحب داخلك تختفى المشاعر السيئة.



# لا تقاوم المشاعر السيئة

لكل شىء مكانه المثالى فى الحياة، بما فى ذلك المشاعر السيئة. فدون المشاعر السيئة ما كنت لتعرف لذة الشعور بالسعادة، ولراودك شعور محايد

طوال الوقت لأنك لا تعرف شيئًا تقارن مشاعرك به. لم تكن لتعرف معنى الشعور بالسعادة، أو الإثارة، أو البهجة. فالشعور بالحزن هو الذى جعلك تدرك قيمة وجمال الشعور بالسعادة. ولن تستطيع قط استئصال المشاعر السيئة من الحياة لأنها جزء من الحياة، وبدونها، ما كنت لتنعم بالمشاعر الجيدة!

إن كنت تبغض أن تراودك مشاعر سيئة، فأنت بذلك تضيف مزيدًا من القوة لمشاعرك السيئة. ولن تزداد مشاعرك السيئة سوءًا فحسب، ولكنك ستزيد السلبية التى تبثها خارجك. إنك الآن تعى أن المشاعر السيئة لا تجلب لك الحياة التى تريدها، الأمر الذى سيجعلك تحرص على عدم إحكام المشاعر السيئة سيطرتها عليك. فأنت المسئول عن مشاعرك، ولهذا إن تسللت المشاعر السيئة إليك فإن إحدى طرق إخمادها هى الابتهاج!

***" يوجد عالم بداخلك ـ عالم من الفكر والمشاعر والقوة؛ عالم من النور والجمال، وعلى الرغم من أنه غير مرئى إلا أن قواه عاتية" .***

*تشارلز هانيل (١٨٦٦ ـ ١٩٤٩)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

من المفترض للحياة أن تكون ممتعة! فعندما تحظى بالمتعة، فإنك تشعر شعورًا عظيمًا وتتلقى أشياء عظيمة! وعندما تأخذ الحياة بجدية مفرطة، تتلقى أشياء جادة. إن الاستمتاع يجلب لك الحياة التى تريدها، والجدية الشديدة تأتيك بالحياة التى تضطر لأن تتعامل معها بجدية. إنك تملك قدرًا

من السيطرة على حياتك، ويمكنك استغلالها لتشكيل الحياة التى تريدها، ولكن لأجلك أنت فقط، ابتهج!

ولكى أنفض عنى المشاعر السيئة، تخيلتها جيادًا جامحة. فهناك جواد غاضب، وجواد مستاء، وجواد يهوى إلقاء المسئولية على غيره، وجواد عابس، وجواد متقلب المزاج، وجواد ردىء الطبع، وجواد سريع الاهتياج – إلخ، هناك حظيرة مليئة بالجياد التى يتأجج بداخلها مشاعر سيئة. فإن شعرت ببعض الإحباط بسبب شىء حدث لى، أقول لنفسى: "لماذا تمتطين جواد الإحباط؟ اهبطى من فوقه الآن؛ لأنه متوجه نحو مزيد من الإحباط، وأنت لا تريدين الذهاب إلى حيث يذهب". وهكذا أتخيل أن المشاعر السيئة جياد جامحة أمتطيها، وإن امتطيتها أستطيع الهبوط من فوقها كذلك. أنا لا أرى أن المشاعر السيئة تمثل ذاتى الحقيقية أو ذات أى شخص آخر؛ لأن هذا ليس حقيقيًّا. إن المشاعر السيئة لا تمثل ماهيتك، ولا تمثل ماهية أى شخص آخر. فالشعور السيئ هو شىء سمحت لنفسك باستشعاره، ويمكنك أن تختار الهبوط من فوق هذا الجواد بنفس سرعة صعودك فوقه.

إذا نظرت إلى المشاعر السيئة بوصفها جوادًا جامحًا قفزت فوقه، فإن تلك هى طريقة لسلب المشاعر السيئة قوتها! فإن كان أحد المقربين لك سيئ الطبع، فإن مشاعره السيئة لن تؤثر عليك بقوة إن تخيلته قفز فوق جواد سيئ الطبع، فحينها لن تأخذ طبعه السيئ على محمل شخصى. ولكن إن أخذته على محمل شخصى وبادلته سوء طبعه بسوء طبع مماثل، تكون قد قفزت على الجواد سيئ الطبع معه!

*"استجب بذكاء حتى للمعاملة غير الذكية".*

*لاو تزو (فى القرن السادس قبل الميلاد تقريبًا)*

فيلسوف صينى

لذا، أستخدم خيالى مع أى شىء لا أريده فى الحياة لأحظى بالمتعة وأسلب الشىء الذى لا أريده قوته. وفى بعض الأحيان تكون مشاهدة نفسى أو الآخرين يمتطون جيادًا جامحة فى مختلف مواقف الحياة مدعاة للضحك بالنسبة لى، وحينما تستطيع الضحك حتى تتخلص من شعور سيئ، فذلك شىء قيّم حقًّا! فقد غيرت حياتك للتو.

لذا، إن راودك شعور سيئ، لا تضف على هذا الشعور السيئ مزيدًا من القوة بلوم نفسك لأنك تشعر بالاستياء. فإن فعلت، فإنك بذلك تثير جنون الجواد الجامح أكثر وأكثر. ليس المغزى أن تبغض المشاعر السيئة ولكن أن تختار المشاعر الجيدة بترو، وتختارها فى معظم الوقت. فالمشاعر السيئة تزداد عندما تقاومها! وكلما ازددت نفورًا من المشاعر السيئة، نزعت إلى تعزيزها. وكلما قاومت أى شىء فى الحياة، جلبته إليك أكثر. لذا لا تكترث بشأن المشاعر السيئة إن تملكت منك. لا تقاومها قط، ثم اسلبها قوتها.



# نقاط القوة

- كل شخص محاط بمجال مغناطيسى، أينما تذهب، يذهب معك.
- أنت تجذب كل شىء من خلال مغناطيسية مجالك، وتحدد مشاعرك ما إذا كان مجالك إيجابيًا وسلبيًا فى أى وقت.
- فى كل مرة تمنح الحب – من خلال مشاعرك أو كلماتك أو تصرفاتك – فإنك تضيف مزيدًا من الحب إلى المجال من حولك.
- كلما زاد الحب فى مجالك، امتلكت مزيدًا من القوة لجذب الأشياء التى تحبها.
- تخيل ما تريده وكأنه بحجم النقطة! فما تريده أصغر من النقطة بالنسبة لقانون الحب!
- ليس عليك تحويل السلبى إلى إيجابى. فقط امنح الحب لما تريد؛ لأن خلق ما تريد يحل محل السلبية!
- امض سبع دقائق يوميًا فى تخيل واستشعار نيل ما تريد. افعل ذلك حتى تتيقن أن رغبتك قد أصبحت ملكًا لك مثل اسمك.
- هناك قوة واحدة فقط فى الحياة هى قوة الحب فأنت إما أن تشعر بالسعادة لأنك تشع حبًا، أو تشعر بالاستياء لأنك تعانى نقصًا فى الحب – ولكن كل مشاعرك هى درجات للحب.

- لتخفيف حدة المشاعر السيئة، تخيلها جيادًا جامحة تمتطيها. فإن كان بإمكانك القفز فوقها، فباستطاعتك الهبوط من فوقها أيضًا! يمكنك أن تختار الهبوط من فوق هذا الجواد بنفس سرعة قفزك فوقه.

- غيِّر ما تمنحه وسوف تتمكن دومًا – دون استثناء – من تغيير ما تتلقاه؛ لأن هذا هو فحوى قانون الجذب. هذا هو قانون الحب.



# الحياة تتبعك...





*"الحياة ليست مسألة مصادفة، بل مسألة اختيار".*

*ويليام جينينجز بريان (١٨٦٠ ـ ١٩٢٥)*

زعيم سياسى أمريكى

إن الحياة *تتبعك* وتسير خلفك، فكل شىء تعايشه فى الحياة بلا استثناء هو نتاج ما أعطيته فى أفكارك ومشاعرك، سواء كنت تدرك أنك منحته أم لا. إن حياتك لا تسير بشكل عشوائى... بل إنها *تتبعك*. إن مصيرك بين يديك. فما تفكر فيه وتشعر به هو الذى سيحدد شكل حياتك.

إن كل شىء بالحياة يُعرض عليك كى تختار ما تحب، فالحياة كتالوج، وأنت من يختار ما تحب من هذا الكتالوج. ولكن هل تقوم باختيار الأشياء التى تحبها أم أنك مشغول برصد وتوصيف الأمور السيئة؟ إن كانت حياتك أبعد ما تكون عن الروعة، فقد كنت إذن ترصد كل الأمور السلبية فى حياتك عن غير عمد. فسمحت للأمور التى تعتبرها سيئة بأن تشغلك عن الانتباه للمغزى من حياتك، فالمغزى من حياتك هو الحب! مغزى حياتك هو البهجة. مغزى حياتك هو أن تختار الأشياء التى تحبها وتدير ظهرك للأشياء التى لا تحبها حتى لا تختارها.

# اختر ما تحب

عندما ترى سيارة أحلامك تمر أمامك بالشارع، تيقن من أن الحياة تقدم لك هذه السيارة! وما تشعر به عندما ترى سيارة أحلامك هو كل شيء، لأنك إذا لم تختر سوى الشعور بالحب تجاه هذه السيارة، تكون قد جلبت سيارة أحلامك إليك. ولكن إن شعرت بالغيرة والحسد لأن شخصًا آخر يقود سيارة أحلامك، فإنك تحرم نفسك بذلك من تحقيق حلمك، فالحياة عرضت عليك السيارة حتى يسعك الاختيار. وأنت تختارها من خلال الشعور بالحب. هل ترى أنه لا يهم ما إذا كان شخص آخر يملك شيئًا ليس لديك؟ إن الحياة تعرض كل شيء عليك، وإن منحته الحب، فإنك بذلك تجلب الشيءالذى تريده إليك.

حينما ترى زوجين يعشقان بعضهما، وكنت تبتغى الزواج بشدة، فعليك أن تدرك أن الحياة تقدم لك الزوجين السعيدين كى تختار. لكن إن شعرت بالحزن أو الوحدة لرؤيتك الزوجين السعيدين، تكون قد أعطيت السلبية، وعليه تقول: "أريد أن أكون حزينًا ووحيدًا"عليك أن تمنح الحب لما تحب. إن كنت زائد الوزن وكنت تسير بالطريق ومر إلى جوارك شخص ذو جسد مثالى، ماذا سيكون شعورك؟ إن الحياة تعرض لك الجسم المثالى كى تختار، ولهذا إن راودك شعور بالاستياء لأنك لا تملك مثل هذا الجسم، تكون بذلك قد قلت: "أنا لا أريد جسدًا كهذا، أنا أريد الجسد البدين الذى أملكه". إذا كنت تعانى من مرض ما ويحيطك أشخاص أصحاء، ماذا سيكون شعورك؟ إن الحياة تقدم لك الأشخاص الأصحاء حتى تستطيع اختيار الصحة، وهكذا

حينما تشعر بالحب لأنك محاط بالصحة أكثر مما تشعر بالاستياء لافتقادك الصحة، فإنك تختار الصحة لنفسك.

عندما تراودك مشاعر جيدة إزاء أى شىء يملكه شخص آخر، فإنك تجلب هذا الشىء لك. عندما تسعد لنجاح شخص آخر، أو لسعادة شخص آخر، أو لكل الأشياء الجميلة التى يمتلكها شخص آخر، فإنك تختار هذه الأمور من كتالوج الحياة وتجلبها إلى نفسك.

إن قابلت شخصًا يتمتع بخصائص تود لو كانت لديك، أحب هذه الخصائص واستشعر مشاعر جيدة لوجودها فى هذا الشخص وبذلك تجلبها إليك. فإن كان شخص ما ذكيًا أو جميلاً أو موهوبًا، أحب هذه الخصائص وبذلك تختارها لأجلك!

إن أردت أن تكون أبًا وظللت تسعى وراء ذلك لفترة طويلة، عليك إذن أن تمنح الحب وتشعر بالبهجة فى كل مرة ترى فيها أبًا مع طفله! فإن كنت تشعر بالاكتئاب عند رؤية الأطفال لأنك ليس لديك طفل، فأنت بذلك تبعد وتدفع الأطفال بعيدًا عنك. إن الحياة تعرض الأطفال لك فى كل مرة تراهم فيها، حتى يكون بوسعك الاختيار.

عندما يفوز عليك خصمك فى لعبة رياضية، أو عندما يخبرك زميل لك بالعمل عن حصوله على علاوة، أو عندما يفوز أحدهم باليانصيب، أو عندما تخبرك صديقة لك بأن زوجها أعد لها مفاجأة فى صورة رحلة خلال عطلة نهاية الأسبوع، أو أنهما اشتريا منزلاً جديدًا جميلاً، أو أن طفلهما فاز

بمنحة دراسية، لابد لك أن تشعر بنفس الإثارة التى يشعر بها. فلابد أن تشعر بالإثارة والسعادة وكأن هذا الأمر حدث لك أنت؛ لأنك فى ذلك الحين تقول له نعم، وبهذا تمنحه الحب، وتجلبه إليك!

عندما ترى سيارة أحلامك، أو زوجين سعيدين، أو الجسد المثالى، أو الأطفال، أو صفات رائعة فى شخص ما، أو أى شىء آخر تريده، فذلك يعنى أنك على نفس التردد الذى توجد عليه هذه الأشياء! اشعر بالإثارة، لأن حماستك فيها اختيار لها.

كل شىء فى الحياة يُعرض عليك حتى تستطيع أن تختار ما تحب وما لا تحب، ولكن الحب فقط هو ما يجلب لك ما تريد. إن كتالوج الحياة يتضمن كثيرًا من الأشياء لا تحبها، لذا لا تخترها بمنحها مشاعر سيئة. أصدر حكمًا على شخص آخر وانعته بالسوء، وبذلك تكون قد جلبت السلبية إليك. اشعر بالحسد أو الغيرة لامتلاك شخص آخر شيئًا ما، لتجلب إليك السلبية فى الوقت الذى تدفع فيه الشىء الذى تريد بعيدًا بقوة عاتية، فالحب فقط هو الذى يجلب إليك ما تريد.

***"تلك هى المعجزة التى تحدث كل مرة لهؤلاء الذين يحبون بحق: كلما أعطوا، امتلكوا المزيد".***

*راينر ماريا ريلكه (١٨٧٥-١٩٢٦)*

مؤلف وشاعر



# قانون الواحد - أنت!

هناك معادلة بسيطة - خاصة بقانون الجذب - يمكنك استخدامها من شأنها أن تخلق التناغم بينك وبين كل شخص وكل موقف وكل ظرف. بالنسبة لقانون الجذب، هناك شخص واحد فى العالم - أنت! فليس هناك شخص آخر، ولا أى شىء آخر بالنسبة لقانون الجذب سواك. ولعل السبب فى ذلك هو أن قانون الجذب يستجيب لمشاعرك! فما تعطيه فقط هو المهم. ونفس الشىء ينسحب على كل شخص آخر. لذا فإن قانون الجذب فى الواقع هو قانونك. فلا يوجد سواك ولا يوجد شخص آخر، فالشخص الآخر بالنسبة لقانون الجذب هو أنت، والآخرون هم أنت، لأن ما تشعر به مهما كان إزاء أى شخص آخر يعود *إليك*.

فما تشعر به إزاء شخص آخر، أو ما تعتقده أو تقوله عن شخص آخر، أو ما تفعله لشخص آخر – إنما تفعله لنفسك. فإن أصدرت أحكامًا وانتقادات، فإنك توجهها لنفسك. امنح الحب والتقدير لشخص آخر أو أى شيء، لتمنحه لذاتك. ليس هناك شخص آخر بالنسبة لقانون الجذب، لذا فإن حيازة شخص آخر لما تريد لن يشكل أدنى فارق؛ فعندما تشعر بالحب إزاءه، فإنك تدرجه فى حياتك! وفى حالة تعثرك فى شيء لا تحبه، أدر له ظهرك دون أن تصدر حكمًا عليه وبذلك لن تدرجه فى حياتك.

# قانون الجذب لا يعرف سوى نعم

أدر ظهرك للأشياء التى تحبها ولا تمنحها أى مشاعر، لا تقل لا للأشياء التى لا تحبها؛ لأن كلمة "لا" تجلبها إليك. فعندما تقول لا للأشياء التى لا تحبها، تراودك مشاعر سيئة إزاءها، وبالتالى تمنح مشاعر سيئة، وسوف تتلقى هذه المشاعر فى صورة ظروف سلبية فى حياتك.

لا تقل لا لأى شيء، لأنك حينما تقول: "لا، لا أريد هذا"، فإنك فى الواقع تقول نعم لقانون الجذب. حينما تقول: "زحام المرور بشع"، أو "الخدمة سيئة حقًا"، أو "إنهم يتأخرون دومًا"، أو "المكان هنا يعج بالضوضاء" أو "هذا السائق معتوه" أو "لقد ظللت على الانتظار فترة طويلة"، فإنك تقول نعم لهذه الأشياء وتدرج مزيدًا منها فى حياتك.

أدر ظهرك للأشياء التى لا تحبها ولا تعطيها أى شعور؛ لأنها جيدة فى شكلها الحالى، ولكن لا مكان لها فى حياتك.

***"لا ترَ شرًا، لا تسمع شرًا، لا تتحدث شرًا"***

*حكمة مكتوبة على ضريح تو شو جو فى اليابان*

(القرن السابع عشر)

عوضًا عن ذلك قل نعم حينما ترى شيئًا تحبه. قل نعم حينما تسمع شيئًا تحبه. قل نعم حينما تتذوق شيئًا تحبه. قل نعم حينما تشم شيئًا تحبه. قل نعم حينما تلمس شيئًا تحبه. لا يهم إن كان هذا الشىء بحوزتك أم لا، فقط قل له نعم لأنك فى ذلك الحين تختاره من خلال منح الحب.

ليست هناك حدود، وكل شىء ممكن إن أردته حقًّا، إن رغبت فيه حقًّا. فلا يوجد عجز بأى شىء فى الكون. وعندما يرى الناس عجزًا بأى شىء، يكون ببساطة عجزًا فى الحب. فليس هناك عجز بالصحة، أو المال، أو الموارد، أو السعادة. فالإمداد مساوٍ للطلب. امنح الحب، وسوف تتلقى ما تريد!

# حياتك - قصتك

أنت تؤلف قصة حياتك، إذن ما القصة التى تحكيها عن نفسك؟ هل آمنت بأن ثمة أشياء بمقدورك فعلها وأشياء ليس بمقدورك فعلها؟ هل تلك هى القصة التى ترويها عن نفسك؟ إن هذه القصة ليست صحيحة.

لا تنصت إن قال أحدهم إنك أقل من أى شخص آخر. لا تنصت إن قال أحدهم إنك تعانى قصورًا من أى نوع. لا تنصت إن قال أحدهم إنك لا تستطيع أن تفعل ما تحب أن تفعله وتكسب منه عيشك. لا تنصت إن قال أحدهم إنك لا تبارى أعظم البشر ممن عاشوا على وجه الأرض قيمة ومكانة. لا تنصت إن قال أحدهم إنك لا تتمتع بالمهارة الكافية الآن وأن عليك إثبات جدارتك فى الحياة. لا تنصت إن قال أحدهم إنك لا تستطيع الحصول على ما تحب أو القيام بما تحب أو تكون ما تحب. فإن صدقت هذا، فإنك تضع أغلالاً حول نفسك. ولكن الأهم من ذلك أن هذا ليس صحيحًا! فليس هناك شىء واحد أعلى من أن تصل إليه، أو رائع للغاية لدرجة تجعله مستحيلاً.

فقوة الحب تقول: "الشىء الذى تعطيه مهما كان تأخذه". فهل ذلك يعنى أنك لست صالحًا بالشكل الكافى؟ تقول قوة الحب: "أعط الحب لما تريد أن تكون أو تفعل أو تملك وسوف تتلقاه". هل يعنى ذلك أنك لست صالحًا بالشكل الكافى؟ أنت تحمل قيمة كبيرة وتستحق كل ما هو رائع كما أنت. أنت صالح بالشكل الكافى الآن. وإن شعرت بأنك فعلت شيئًا ليس صائبًا، ضع فى ذهنك أن *إدراكك وتقبلك* له ضرورة حتمية لقانون الجذب.

# العالم "الحقيقى"

*" فى البداية لم يكن هناك سوى احتمالات. فالكون كان يتجسد فقط إن لاحظه أحد. ولا يهم إن كان الملاحظون قد أتوا إلى الكون بعد خلقه بعدة بلايين من السنين. فالكون موجود لأننا مدركون له" .*

*مارتن ريز (ولد عام ١٩٤٢)*

عالم الفيزياء الفلكية

أريد أن آخذك خلف حدود هذا العالم الذى تراه؛ لأن كثيرًا مما تراه ليس حقيقيًّا كما تعتقد. وبضع خطوات جريئة داخل العالم اللامرئى من شأنها أن تغير الطريقة التى تنظر بها إلى العالم، وسوف تحررك كى تتلقى حياة بلا حدود.

إن معظم الأمور التى ربما تؤمن بها حاليًا عن العالم "الحقيقى" ليست حقيقية. فأنت أكبر مما قد تدرك، والحياة والكون أكبر مما قد تدرك. قد تظن أن هناك قدرًا محدودًا من الأشياء فى العالم "الحقيقى". قد تظن أن هناك قدرًا محدودًا من المال والصحة والموارد، ولكن ذلك ليس صحيحًا. فليس هناك عجز أو قصور فى أى شىء. فتخبرنا الفيزياء الكمية بأن هناك عددًا لا محدود من كواكب الأرض وعددًا غير محدود من الأكوان. ونحن ننتقل من أرض لأرض ومن كون لكون فى كل جزء من الثانية. هذا هو العالم "الحقيقى" الذى تكشف من خلال العلم.

***" فى كوننا نتناغم مع التردد الذى يتناظر مع الواقع الفيزيائى. ولكنَّ هناك عددًا لا محدود من العوالم المتوازية تشاركنا نفس الحيز، على الرغم من أننا لا نستطيع التناغم معها" .***

*ستيفن وينبرج (ولد عام ١٩٣٣)*

**عالم فى الفيزياء الكمية والحائز على جائزة نوبل**

ربما تعتقد أن ثمة عجزًا فى الوقت فى العالم "الحقيقى"، وبسبب ذلك قد تعيش حياتك فى حالة من الصراع مع الوقت، ولكن العالم العظيم "ألبرت أينشتاين" أخبرنا بأن الوقت ما هو إلا وهم.

***" إن الفارق بين الماضى والحاضر والمستقبل ما هو إلا وهم متأصل بعقولنا" .***

*ألبرت أينشتاين (١٨٧٩ ـ ١٩٥٥)*

**عالم فيزيائى حائز على جائزة نوبل**

ربما تظن أن العالم "الحقيقى" مكون من كائنات حية وأشياء غير حية. ولكن فى كوننا كل شىء حى ولا يوجد شىء غير حى. فالشمس، والنجوم، والكواكب، والأرض، والهواء، والماء، والنار وكل شىء تراه هى جميعًا أشياء تنبض بالحياة. ذلك هو العالم "الحقيقى" الذى يتجلى أمامك.

***"هناك حاسة بالشجر تستشعر حبك وتستجيب له.إنها لا تستجيب أو تعبر عن سعادتها بالطريقة التى نستخدمها أو بأية طريقة أخرى يسعنا الآن فهمها".***

*برنتس ملفورد (١٨٣٤ ـ ١٨٩١)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

ربما تظن أن العالم "الحقيقى" هو كل شىء تستطيع رؤيته، وأن كل شىء لا تستطيع رؤيته ليس حقيقيًّا. ومع ذلك فإن اللون الذى تراه عندما تنظر إلى شىء ما ليس هو لونه الحقيقى. فكل شىء يمتص كل الألوان التى يتضمنها ويعكس فقط اللون الذى لا يوجد به، وهذا هو اللون الذى تراه. لذا فإن السماء فى الواقع هى جميع الألوان عدا الأزرق!

هناك العديد من الأصوات التى لا تستطيع سماعها لأن تردداتها تقع فى نطاق يتجاوز قدرتك على السمع، ولكنها حقيقية. فأنت لا تستطيع رؤية الأشعة فوق البنفسجية أو تحت الحمراء؛ لأن تردداتها توجد بنطاق مختلف لا تستطيع رؤيته. ولكنها حقيقية. فإن تخيلت أن حجم جميع الترددات المعروفة للضوء تساوى حجم جبل إيفرست، فإن كل ما تستطيع أن تراه إذن أصغر من كرة الجولف!

ربما تظن أن العالم الحقيقى مكون من كل الأشياء الصلبة التى تستطيع رؤيتها ولمسها. ولكن فى الواقع لا يوجد شىء صلب! فالمقعد الذى تجلس عليه الآن هو قوة من الطاقة المتحركة ومعظمه عبارة عن خواء. إذن ما قدر الحقيقة فى مقعدك؟

***"بعد أن يدرك الرجل الحكيم أن العالم هو مجرد وهم، لا يتعامل معه بوصفه حقيقيًا، وبذلك يتجنب المعاناة".***

فيلسوف صينى

ربما تظن أن خيالك هو مجرد أحلام وأفكار لا تتمتع بأى قوة فى العالم الحقيقى. ومع ذلك فإن إحدى العواقب التى تواجه العلماء عند انكبابهم على إثبات صحة شىء من عدمه هى إبعاد معتقداتهم كعلماء عن التجارب العلمية؛ لأن ما يعتقد العالم أو يتخيل أنه سيكون نتيجة التجربة يؤثر على نتيجة التجربة. تلك هى القوة التى يتمتع بها الخيال البشرى والمعتقدات البشرية! فتمامًا كما تؤثر معتقدات العالم على نتيجة تجربة ما، تؤثر معتقداتك على نتيجة حياتك.

إن معتقداتك – سواء كانت صحيحة أو خاطئة – تشكل عالمك. فما تتخيل وتشعر بأنه حقيقى يشكل حياتك، لأن ذلك هو ما تعطيه لقانون الجذب، وهذا هو ما سيرتد لك. إن خيالك حقيقى أكثر من العالم الذى تراه، لأن العالم الذى تراه هو نتاج ما تتخيله وتؤمن به! فما تؤمن وتشعر بأنه حقيقى هو ما سيصير حياتك. فإن آمنت بأنه ليس بوسعك أن تنال الحياة التى تحلم بها، فسوف ينصاع قانون الجذب لما تقول وسيبيت هذا عالمك الحقيقى.

***"الإيمان بالأشياء التى تستطيع رؤيتها ولمسها ليس إيمانًا بالمرة؛ ولكن إيمانك بما لا تراه هو فوز ونعمة كبيرة".***

*إبراهام لينكولن (١٨٠٩ - ١٨٦٥)*

الرئيس السادس عشر للولايات المتحدة الأمريكية

لقد ظلت الأجيال عبر تاريخ البشرية تتوارث قصة تعبر عن العجز، ولكن حان الوقت لمعرفة القصة الحقيقية.

# القصة الحقيقية

القصة الحقيقية هى أنك كائن ذو قدرات لا محدودة. القصة الحقيقية هى أن العالم والكون يملكان قوة لا محدودة. فهناك عوالم واحتمالات لا يمكنك رؤيتها ولكنها موجودة. عليك أن تشرع فى سرد قصة مختلفة! لابد أن تشرع فى سرد قصة حياتك المذهلة؛ لأنه بغض النظر عن القصة التى ترويها - جيدة أم سيئة - سيحرص قانون الجذب حتمًا على أن يعيدها لك، وسوف تصير قصة حياتك.

تخيل واستشعر كل ما تريد وسوف تصبح هذه هى الصور التى تتلقاها فى حياتك. امنح الحب قدر استطاعتك وامتلئ شعورًا بالسعادة قدر استطاعتك، وسوف تحيطك قوة الحب بالأشخاص والظروف والأحداث التى تحبها. تستطيع أن تكون أى شىء تريد. تستطيع أن تفعل أى شىء تريد. تستطيع أن تملك أى شىء تريد.

ما الذى تحبه؟ ما الذى تريده؟

تحرر من أى شىء لا تحبه فى قصة حياتك واحتفظ فقط بما تحب. فإن تشبثت بالأشياء السلبية من ماضيك، فإنك تواظب على إضافتها إلى قصتك فى كل مرة تتذكرها فيها، وتعود أدراجها ثانية إلى صور حياتك – الآن!



تحرر من الأشياء التى لا تحبها فى طفولتك، واحتفظ بالأشياء التى تحبها. تحرر من الأشياء التى لا تحبها فى مراهقتك وسنوات رشدك واحتفظ بالأشياء الجيدة. احتفظ فقط بما تحب فى حياتك برمتها. فكل الأشياء السلبية بالماضى ولت وانتهت، وأنت لم تعد نفس الشخص الذى كنته حينذاك، فلماذا تصر على إبقائها فى قصتك إن كانت تبث فيك مشاعر سيئة؟ أنت غير مضطر لأن تستأصل الأشياء السلبية الخاصة بالماضى من داخلك. فقط توقف عن دسها بقصة حياتك.

***" ثمة قوة جبارة وأبدية ويصعب فهمها تدفعنا جميعًا للأمام. لكن على الرغم من أننا جميعًا نُدفع إلى الأمام إلا أن العديد منا يتباطأون وينظرون خلفهم. فهم يقاومون هذه القوة دون وعى".***

*برنتس ملفورد (١٨٣٤ ـ ١٨٩١)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

إن واظبت على سرد رواية كيف أنك كنت ضحية، فسوف تعيد هذه الصور تشغيل نفسها مرات ومرات فى حياتك. وإن أخذت تحكى كيف أنك لست ذكيًّا كالآخرين، أو أنك لست جذابًا كالآخرين، أو أنك لست موهوبًا كالآخرين، فسوف تكون مصيبًا لأن تلك ستصير صور حياتك.

عندما تملأ حياتك حبًّا، ستجد أن الذنب والاستياء وأى مشاعر سلبية أخرى سترحل بعيدًا عنك. وحينئذٍ ستشرع فى سرد أعظم قصة رواها شخص على الإطلاق، وسوف تنير قوة الحب حياتك بصور القصة الحقيقية لحياتك المذهلة.

***"الحب هو أعظم قوة على وجه الأرض. إنها تقهر كل شىء".***

*ميلدرد ليسيتى نورمان (١٩٠٨ ـ ١٩٨١)*

ناشطة سلام

# نقاط القوة

- تعرض عليك الحياة كل شيء كي تختار ما تحب!

- إن كان بحوزة شخص ما شيء تريده، فلتشعر بالإثارة قدر استطاعتك. فالحياة تقدم لك كل شيء، وإن أغدقت على هذه الأشياء بالحب، فإنك تجلبها إليك.

- عندما ترى الأشياء التي تريدها، تصبح على نفس التردد الذي توجد عليه هذه الأشياء!

- الحياة كتالوج زاخر بالأشياء التي لا تحبها، لذا لا تخترها بمنح المشاعر السيئة.

- أدر ظهرك للأشياء التي لا تحبها ولا تعطها أي شعور. قل نعم عندما ترى شيئًا تحبه.

- يستجيب قانون الجذب لمشاعرك! وأهم شيء هو ما تمنحه. فقانون الجذب هو قانونك.

- أعط انتقادات وأحكامًا سلبية وسوف ترتد لك. أعط حبًا وتقديرًا لشخص أو شيء آخر، وسوف يرتد لك.

- حينما يرى الناس قصورًا فى أى شىء، فإن ذلك ببساطة هو قصور فى الحب.

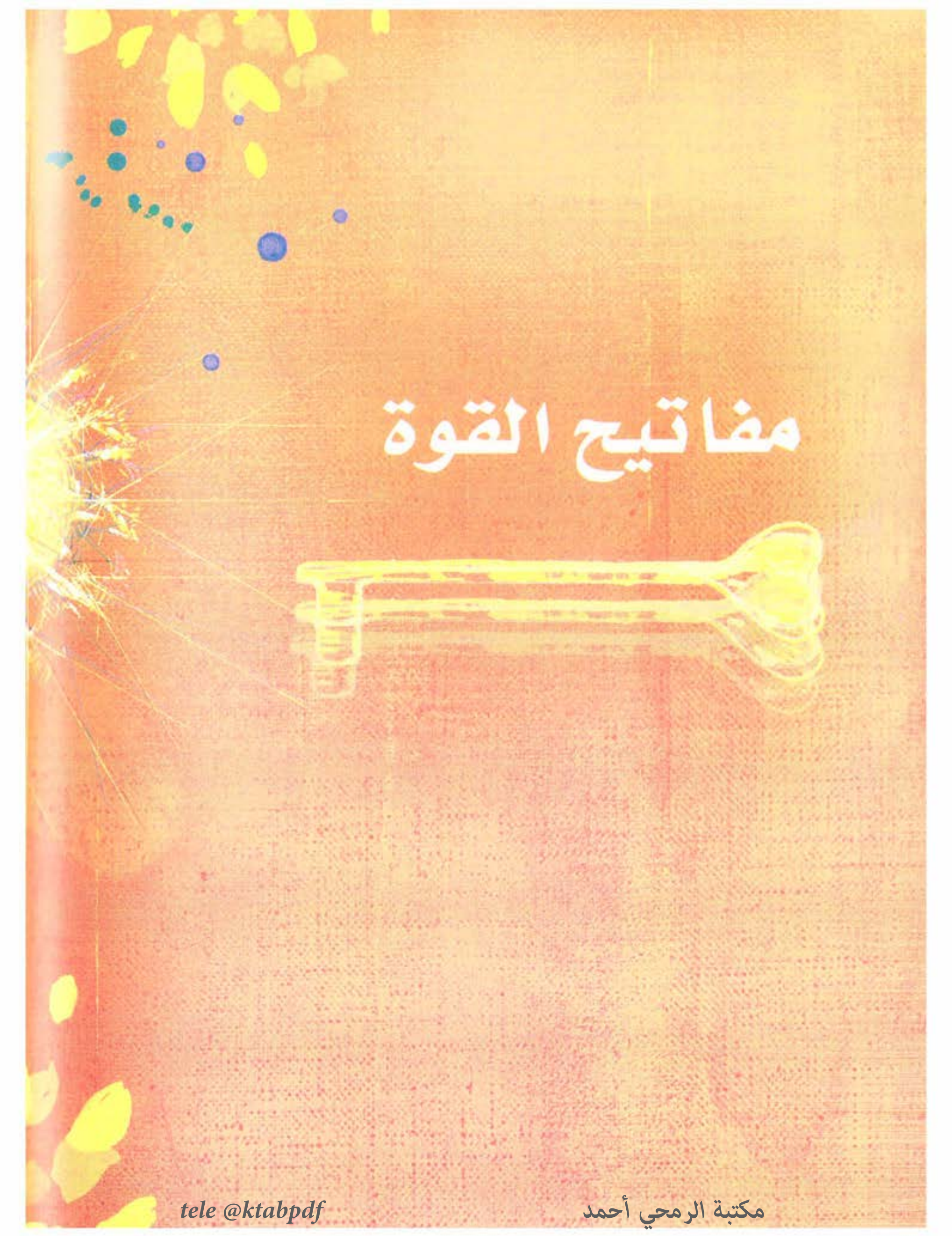
- أنت شخص صالح بما فيه الكفاية الآن. فإن كنت قد فعلت شيئًا خاطئًا، فإن إدراكك وتقبلك له هو ضرورة حتمية لقانون الجذب.

- إن معتقداتك – سواء كانت صحيحة أو خاطئة – هى التى تشكل عالمك.

- إن خيالك حقيقى أكثر من العالم الذى تراه؛ لأن العالم التى تراه يتأتى مما تتخيله وتؤمن به! فما تعتقد وتشعر بأنه حقيقى يصبح عالمك.

- إن القصة التى ترويها مهما كانت – سواء كانت جيدة أو سيئة – ستكون قصة حياتك. لذا اشرع فى سرد قصة حياتك المذهلة وسوف يحرص قانون الجذب على أن يمنحك إياها.




مفاتيح القوة
tele @ktabpdf
مكتبة الرمحي أحمد

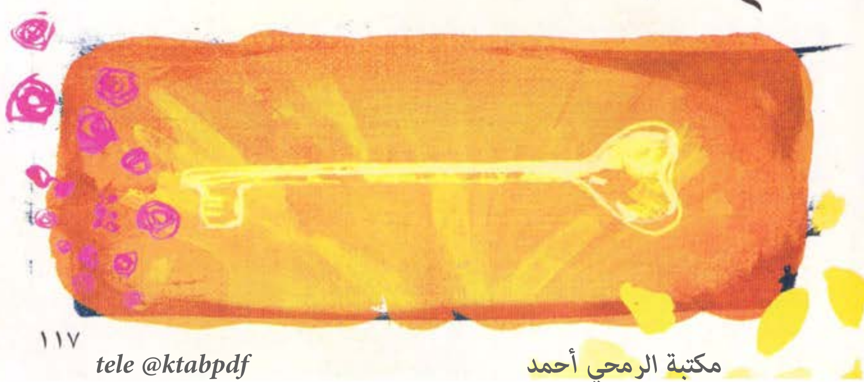
***"إن أغلى ممتلكاتك وقواك وأكثرها قيمة غير مرئية وغير ملموسة. وليس بوسع أحد أن يسلبك إياها. فأنت – وأنت وحدك – من يستطيع منحها. وسوف تتلقى الكثير مقابل ما تعطيه منها".***

*دبليو. كليمنت ستون (١٩٠٢ _ ٢٠٠٢)*

كاتب ورجل أعمال

السبل إلى القوة هى أقوى الطرق لتسخير قوة الحب ونيل الحياة المقدر لك أن تعيشها. وهى بسيطة وسهلة للغاية حتى إن بمقدور أى طفل اتباعها. وكل سبيل سوف يحرر القوة الهائلة الكامنة بداخلك.

# مفتاح الحب



كى تجعل الحب القوة العظمى فى حياتك، لابد أن تحب كما لم تفعل من قبل. فلتهم حبًّا بالحياة! فمهما بلغ قدر الحب فى حياتك، ضاعف هذا الشعور، ضاعفه عشر مرات، ضاعفه مائة مرة، ألف مرة، مليون مرة، لأن هذا هو قدر الحب الذى تستطيع الشعور به! فليس هناك حدود ولا سقف لكم الحب الذى تستطيع استشعاره وكله يوجد بداخلك! فقد امتزجت بالحب. وهى المادة التى تشكل أساس كل شىء جميل بالحياة، وبوسعك أن تحب أكثر مما سبق لك أن فعلت، وأكثر مما يمكنك أن تتخيل.

عندما تقع فى حب الحياة، تختفى كل القيود. فأنت تكسر القيود التى تحول بينك وبين المال والصحة والسعادة والبهجة فى علاقاتك. عندما تقع فى حب الحياة، لا يصبح لديك مقاومة، وأى شىء تحبه يظهر فى حياتك على الفور. سوف يشعر الآخرون بحضورك عندما تطأ داخل أى غرفة. ستنهمر الفرص على حياتك، وسوف تبدد أقل لمسة منك أية سلبية. ستشعر بشعور أفضل مما كنت تتخيل. سوف تنبض حيوية وإثارة وحماسة إزاء الحياة. ستشعر بأنك خفيف كالريشة، وكأنك تطير فى الهواء، وسيبدو لك أن كل شىء تحبه يسقط تحت قدميك. فلتقع فى حب الحياة، وتحرر القوة التى بداخلك، ولن يصبح لقدراتك حدود تحدها وستصير كالحصن المنيع الذى لا يمكن اختراقه!

***" حتى بعد مضى كل هذه المدة، لا تقول الشمس للأرض قط: "أنت مدينة لى" . انظر ما الذى ينتج عن حب كهذا! إنه ينير السماء كلها" .***

*حافظ (١٣١٥ ـ ١٣٩٠)*

شاعر صوفى

إذن كيف تستطيع أن تهيم حبًا بالحياة؟ بنفس الطريقة التى تهيم بها حبًا بشخص آخر – تعشق *كل شىء* فيه! فأنت تقع فى حب شخص آخر بأن *ترى* الحب فقط، *وتسمع* الحب فقط، *وتتحدث* الحب فقط، *وتستشعر* الحب بكل قلبك! وتلك هى الطريقة التى تستخدم بها قوة الحب المطلقة للوقوع فى حب الحياة.

مهما كان ما تفعل، ومهما يحدث فى يومك، ابحث عن الأشياء التى تحبها. بوسعك أن تبحث عن التكنولوجيا والاختراعات التى تحبها. ابحث عن المبانى التى تحبها، والسيارات والطرقات التى تحبها، والمقاهى والمطاعم التى تحبها، والمتاجر التى تحبها. سر فى شارع أو متجر ما بنية إيجاد أكبر قدر ممكن من الأشياء التى تحبها. ابحث عن الأشياء التى تحبها فى الآخرين. ابحث عن الأشياء التى تحبها فى الطبيعة – الطيور، والأشجار، والزهور، والعطور، وألوان الطبيعة. شاهد ما تحب. اسمع ما تحب. تحدث عما تحب.

***" حين تعرف أنك تعمل مع قوة، لم تخفق فى أى شىء من قبل، يمكنك المضى قدمًا وأنت على ثقة تامة من أنها لن تخفق معك أيضًا" .***

*روبرت كولييه (١٨٨٥ _ ١٩٥٠)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

فكر فيما تحب. تحدث عما تحب. افعل ما تحب؛ لأنك حينما تقوم بكل هذه الأشياء، تشعر بالحب.

تحدث عن الأشياء التى تحبها فى منزلك، فى أسرتك، فى شريك حياتك، فى أطفالك. تحدث عن الأشياء التى تحبها فى أصدقائك. احك لهم عما تحبه فيهم. تحدث عما تحبه من الأشياء التى تلمسها وتتذوقها وتشمها.

أخبر قانون الجذب بما تحب كل يوم من خلال تحديد الأشياء التى تحبها واستشعارها. حاول أن تفكر فى قدر الحب الذى تستطيع نشره فى يوم واحد من خلال استشعار الأشياء التى تحبها. عندما تسير فى الطريق، ابحث عن الأشياء التى تحبها فى الآخرين. وعندما تسير بالمتاجر، ابحث عن الأشياء التى تحبها. ردد: "أحب هذا الثوب"، "أحب هذا الحذاء"، "أحب لون عينى هذا الشخص"، "أحب شعر هذا الشخص"، "أحب ابتسامة هذا الشخص"، "أحب مساحيق التجميل هذه"، "أحب هذه الرائحة"، "أحب هذا المتجر"، "أحب هذه الطاولة، المصباح، الأريكة، السجادة، جهاز الصوت، المعطف،

القفاز، رابطة العنق، القبعة، المجوهرات"، "أحب رائحة الصيف"، "أحب الأشجار فى الخريف"، "أحب الزهور فى الربيع"، "أحب هذا اللون"، "أحب هذا الشارع"، "أحب هذه المدينة".

ابحث عن الأشياء التى تحبها فى المواقف والأحداث والظروف *واستشعر* هذه الأشياء: "أحب تلقى مكالمات هاتفية مثل هذه"، "أحب تلقى رسائل إلكترونية كهذه"، "أحب سماع أخبار سعيدة كهذه"، "أحب هذه الأغنية". "أحب رؤية الآخرين سعداء"، "أحب الضحك مع الآخرين"، "أحب الإنصات إلى الموسيقى أثناء الذهاب إلى العمل"، "أحب الاسترخاء فى القطار أو الحافلة"، "أحب المهرجانات فى بلدتى"، "أحب الاحتفالات"، "أحب الحياة". ابحث عن الأشياء التى تحبها فى كل شىء ينير قلبك، واستشعر أكبر قدر ممكن من الحب يمكنك استشعاره.

إن كنت لا تشعر بالسعادة وتود تغيير هذا الشعور، أو إن أردت تعزيز المشاعر الجيدة التى تراودك، خصص دقيقة أو اثنتين لتسرد فى ذهنك قائمة بكل شىء تحبه وتعشقه! بوسعك فعل هذا وأنت ترتدى ملابسك فى الصباح، أو أثناء سيرك، أو قيادتك لسيارتك، أو السفر إلى أى وجهة. إنه أمر بسيط ولكن أثره على حياتك سيدهشك.

أعد قائمة مكتوبة بكل شىء تحبه، والتى أستحثك على إعدادها كل شهر فى البداية، ثم كل ثلاثة أشهر على الأقل. أدرج بها كل ما تحب من أماكن، ومدن، وبلدان، وأشخاص، وألوان، وأذواق، أدرج بها ما تحبه فى الآخرين، الشركات التى تحبها، الخدمات التى تحبها، الرياضات التى تحبها، الرياضيين

الذين تحبهم، الموسيقى التى تحبها، الحيوانات التى تحبها، الزهور التى تحبها، النباتات والأشجار التى تحبها. أدرج كل الأشياء المادية التى تحبها، بدءًا من الأنواع المختلفة مما تحب من الملابس، والمنازل، والأثاث، والكتب، والمجلات، والصحف، والسيارات، والأجهزة، وصولاً إلى كل الأطعمة التى تحبها. فكر فى الأشياء التى تحب أن تفعلها وأدرجها جميعًا، مثل الرقص أو ممارسة رياضة ما، أو الذهاب إلى المعارض أو الحفلات أو التسوق، أدرج ما تحب من أفلام وأماكن لقضاء العطلات، وما تحب من مطاعم.

***" عندما ينغمس المرء كلية بعالم الحب، يصبح العالم – مهما كان معيبًا – غنيًا وجميلاً، ولا يحتوى سوى على فرص للحب" .***

*سورين آبى كيركجارد (١٨١٣ _ ١٨٥٥)*

فيلسوف

إن مهمتك هى أن تحب بأقصى ما فى مقدورك كل يوم. فلو استطعت فقط أن تحب وتعشق كل ما يمكنك أن تحبه وتعشقه اليوم، أن تبحث عن كل الأشياء التى تحبها وتستشعرها، أن تدير ظهرك لكل الأشياء التى لا تحبها، فسوف تغمر أيامك الجديدة سعادة عارمة لأن كل شىء تريده وتحبه صار بحوزتك.

***"الحب هو المفتاح الرئيسى الذى يفتح بوابات السعادة" .***

*أوليفر ويندل هولمز (١٨٠٩ _ ١٨٩٤)*

عميد كلية طب هارفارد

# الحب يعنى اليقظة

يجب أن تكون يقظًا كى تستشعر الحب تجاه كل شىء حولك. فلابد أن تنتبه لكل شىء حولك كى تحبه، وإلا فسوف تفوتك أشياء كثيرة. لابد أن تتحلى باليقظة كى ترى الأشياء التى تحبها. لابد أن تتحلى باليقظة كى تسمع الأصوات التى تحبها. لابد أن تتحلى باليقظة لتلتقط الروائح الجميلة للزهور أثناء مرورك إلى جوارها. لابد أن تتحلى باليقظة لتتذوق الطعام الذى تتناوله وتستمتع بمختلف النكهات. فإن سرت بالطريق وأنت تنصت للأفكار التى تدور فى رأسك، فسوف يفوتك كل هذا. وهذا هو ما يحدث للناس معظم الوقت. فهم ينومون أنفسهم مغناطيسيًّا بالإنصات إلى الأفكار الكامنة فى رؤوسهم، وهكذا ينخرطون فى حالة من الغيبوبة، ولا يدركون شيئًا مما يوجد حولهم.

هل حدث وكنت تسير ذات مرة فى الطريق وفجأة صاح صديق عزيز باسمك ففزعت لأنك لم تره؟ أو ربما رأيت صديقة لك، واضطررت لأن تناديها بضع مرات وفجأة قفزت فزعًا حينما رأتك؟ إن مناداتك لها أيقظتها لأنها لم تكن تعى وجودها بالشارع، وإنما كانت مستغرقة فى غيبوبة ومنومة مغناطيسيًّا بفعل الإنصات إلى الأفكار فى رأسها. هل حدث وكنت مسافرًا بالسيارة ونظرت حولك فجأة لتكتشف أنك اقتربت من وجهتك، ولكنك لا تتذكر قطعك كل هذه المسافة؟ لقد نومت نفسك مغناطيسيًّا بالإنصات إلى أفكارك، واستغرقت فى حالة من الغيبوبة.





الخبر السعيد هو أنك كلما منحت الحب، ازددت يقظة ووعيًا! فالحب يجلب لك حالة من اليقظة الكاملة. فعندما تبذل جهدًا مخلصًا لملاحظة أكبر عدد ممكن من الأشياء التى تحبها حولك كل يوم، تزداد وعيًا ويقظة.

# كيف تجعل عقلك منصبًّا على الحب؟

***" صفاء الذهن يعنى صفاء المشاعر أيضًا، وهذا هو السبب الذى يجعل الذهن العظيم الصافى يحب بحرارة ويرى ما يحب بشكل مختلفًا" .***

*بليز باسكال (١٦٢٣ ـ ١٦٦٢)*

عالم رياضيات وفيلسوف

وإحدى السبل التى تستطيع من خلالها البقاء يقظًا هى أن تخدع عقلك بطرح أسئلة من قبيل: "أى الأشياء أحب مما أرى؟"، "كم عدد الأشياء التى أحبها مما أرى؟"، "ماذا أحب أيضًا مما أرى؟"، "ما الذى يمكن أن يملأنى بهجة حين أراه؟"، "ما الذى يمكن أن يملأنى حماسة حين أراه؟"، "ما الذى يمكن أن أشعر بالشغف تجاهه حين أراه؟"، "هل بوسعى أن أرى مزيدًا من الأشياء التى أحبها؟"، "ما الذى أستطيع سماعه مما أحب؟". عندما تطرح على عقلك هذه الأسئلة، لا يسعه إلا أن يعمل جاهدًا على الفور لإعطائك الأجوبة. فهو يوقف تدفق الأفكار الأخرى على الفور حتى يأتيك بإجابات لأسئلتك.

والسر هو أن تستمر فى طرح أسئلة على ذهنك بانتظام. وكلما زادت

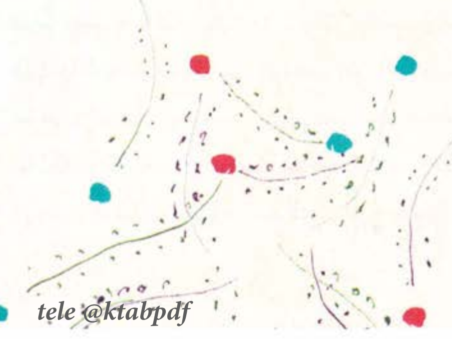
الأسئلة التى تطرحها، ازدادت سيطرتك على عقلك. وسوف يعمل عقلك معك ويفعل لك ما تريد فعله، بدلاً من العمل ضدك.

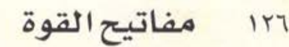
فى بعض الأحيان قد ينطلق عقلك مثل قطار شحن يسير على جبل دون سائق إن لم تبق مسيطرًا عليه. أنت سائق عقلك، لذا افرض سيطرتك عليه، واشغله بتعليماتك بأن تخبره أين تريد أن تذهب. فعقلك لا يجنح إلا حينما لا تخبره بما عليه أن يفعل.

*"من لا يسيطر على عقله يحوله إلى عدوٍ له".*

*قول مأثور*

إن عقلك لهو أقوى وأروع أداة يمكنك استخدامها، لكن لابد من السيطرة عليه. فبدلاً من أن تتركه يشتتك بأفكار خارجة على سيطرتك، اجعله يساعدك على منح الحب. وأنت لا تحتاج إلى وقت طويل كى تستطيع تدريب عقلك على التركيز على الحب، وبمجرد أن تنجح فى ذلك راقب ما سوف يحدث فى حياتك.





# مفتاح الامتنان



***"ليس بوسعك أن تستخدم قدرًا كبيرًا من القوة دون امتنان؛ لأن الامتنان هو الذى يبقيك متصلاً بالقوة".***

*والاس واتلز (١٨٦٠ ـ ١٩١١)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

أعرف أناسًا كانوا يواجهون أسوأ المواقف التى يمكنك تخيلها ونجحوا فى تغيير حياتهم كلية من خلال الامتنان. أعرف معجزات صحية حدثت فى حالات لم يكن فيها أى أمل فى الشفاء: فشل كلوى يبرأ، قلوب مريضة تشفى، إبصار يُسترد، أورام تختفى، عظام تنمو وتعيد بناء نفسها. أعرف علاقات تقطعت أوصالها ثم تحولت إلى علاقات رائعة عبر الامتنان مثل: زيجات فاشلة تنصلح أحوالها، أسر مفككة يلتئم شملها، آباء يتصالحون

مع أطفالهم وأبنائهم المراهقين، معلمين يقوّمون تلاميذهم. كما رأيت أناسًا كانوا يعيشون فى فقر مدقع وصاروا أثرياء من خلال الامتنان: أشخاصًا نهضوا بمشروعات فاشلة، أشخاصًا عانوا الفقر طوال حياتهم ونجحوا فى تكوين ثروات. بل إننى أعرف شخصًا استطاع فى أسبوع واحد أن يحظى بعمل ويشترى منزلاً بعد أن كان يعيش مشردًا بالشوارع. أعرف أناسًا استطاعوا التملص من براثن الاكتئاب ليعيشوا حياة زاخرة بالبهجة والرضا من خلال الامتنان. أعرف أناسًا كانوا يعانون من القلق وجميع أنواع الأمراض العقلية واستعادوا صحتهم العقلية كاملة عن طريق الامتنان.

إن جميع منقذى العالم استخدموا الامتنان؛ لأنهم أدركوا جميعًا أن الامتنان هو واحد من أسمى طرق التعبير عن الحب. لقد أدركوا أنهم حين يبدون الامتنان، فإنهم يعيشون فى تناغم تام مع القانون. لماذا كان الحكماء والصالحون ـ فى اعتقادك ـ يشكرون الله على كل ما يهبهم؟ لأن الامتنان أداة عظيمة لمضاعفة النعم، ومن ثم فإن كل شىء تمتن له يتضاعف!

فى *كل مرة* تشعر بالامتنان إنما تمنح الحب، وأى شىء تمنحه تتلقاه. فسواء كنت تشكر شخصًا ما، أو تشعر بالامتنان لأجل سيارة، أو إجازة، أو غروب الشمس، أو هدية، أو منزل جديد، أو حدث مثير، فإنك تمنح الحب لهذه الأشياء، وسوف تتلقى فى المقابل مزيدًا من البهجة، والصحة، والمال، والتجارب المدهشة، والعلاقات الرائعة، والفرص.

جرب ذلك الآن. فكر فى شىء أو شخص تشعر نحوه بالامتنان. بوسعك أن تختار الشخص الذى تحبه أكثر من أى شىء آخر فى العالم. ركز على هذا الشخص وفكر فى كل الأشياء التى تحبها وتمتن لها فى هذا الشخص. بعد ذلك أخبر هذا الشخص – فى ذهنك أو بصوت عالٍ – عن كل الأشياء التى تحبها وتمتن لها به، وكأنه معك. أخبره بكل الأسباب التى تجعلك تحبه، وبوسعك تذكر مواقف أو لحظات بعينها بأن تقول: "هل تتذكر حينما...". وأثناء قيامك بهذا استشعر الامتنان وهو يملأ قلبك وجسمك.

والحب الذى أعطيته فى هذا التمرين البسيط لابد أن يعود إليك فى العلاقة وفى حياتك برمتها. إن منح الحب من خلال الامتنان يكون بهذه البساطة.

كان "ألبرت أينشتاين" واحدًا من أعظم علماء التاريخ. فقد غيرت اكتشافاته الطريقة التى ننظر بها إلى الكون تمامًا. وعندما سُئل عن إنجازاته البارزة، شرع "أينشتاين" فقط فى توجيه الشكر للآخرين. ها هو واحد من أنبغ العقول فى التاريخ يشكر الآخرين على ما *أعطوه* له – مائة مرة فى اليوم! وهذا يعنى أن "أينشتاين" كان يمنح الحب مائة مرة فى اليوم. لا عجب إذن فى أن الحياة قد كشفت عن العديد من ألغازها لـ "أينشتاين".



***"أذكر نفسى مائة مرة باليوم بأن حياتى الداخلية والخارجية تقوم على جهود الآخرين – أحياء وأمواتًا – وأننى لابد أن أبذل قصارى جهدى كى أرد الجميل الذى تلقيته ومازلت أتلقاه".***

*ألبرت أينشتاين (١٨٧٩ _ ١٩٥٥)*

عالم فيزياء حائز على جائزة نوبل

# الامتنان، المضاعف العظيم

حينما تشعر بالامتنان لما تملك – مهما بلغت ضآلته – فسوف تتلقى مزيدًا من هذه الأشياء. فإن شعرت بالامتنان لما تملك من مال – مهما كان قدره – فسوف تتلقى مزيدًا من المال. وإن شعرت بالامتنان إزاء إحدى علاقاتك – حتى إن لم تكن مثالية – فسوف تصبح العلاقة أفضل. وإن شعرت بالامتنان للوظيفة التى تتقلدها - حتى إن لم تكن وظيفة أحلامك – فسوف تتلقى فرصًا أفضل فى عملك. كل هذا لأن الامتنان هو المضاعف الأعظم بالحياة!

***"إن اقتصرت كل مناجاتك لله على "الحمد لله"، فيكفيك هذا".***

*مايستر إيكهارت (١٢٦٠ _ ١٣٢٨)*

كاتب وعالم لاهوت

يبدأ الامتنان بكلمتين بسيطتين – *حمدًا لله* – ولكن عليك أن تشعر بالامتنان يملأ قلبك. وكلما وجهت الشكر، زاد شعورك به وأعطيت مزيدًا

من الحب. وهناك ثلاث طرق لاستخدام قوة الامتنان فى حياتك، وكل واحدة منها تنطوى على منح الحب:

١. *كن ممتنًا لكل ما تلقيته فى الحياة (الماضى).*

٢. *كن ممتنًا لكل ما تتلقاه فى حياتك (الحاضر).*

٣. *كن ممتنًا لكل ما تريده فى الحياة، وكأنك تلقيته (المستقبل).*

وإن لم تمتن لما تلقيته وما تتلقاه، فأنت لا تمنح الحب، ولا تملك القوة لتغيير أى من ظروفك الحالية. أما عندما تمتن لما تلقيته وما زلت تتلقاه، فإن الامتنان *يضاعف* هذه الأشياء. وفى الوقت ذاته، يجلب لك الامتنان ما تريد! امتن لما تريد فى الحياة وكأنك بلغته، وسوف يقول قانون الجذب إنك *لابد* أن تتلقاه.

هل لك أن تتخيل كيف أن شيئًا بسيطًا مثل الامتنان يمكن أن يضاعف كل شىء تحبه ويغير حياتك كلية؟

قرر رجل مطلق ووحيد ومكتئب ويتقلد وظيفة يبغضها أن يمارس الحب والامتنان كل يوم كى يغير حياته. فبدأ بالتحلى بالإيجابية إزاء كل من يتحدث إليه أثناء اليوم. وحينما كان يتصل هاتفيًا بأصدقائه القدامى وأفراد أسرته كان يبهرهم بإيجابيته وسعادته. كما شرع فى الشعور بالامتنان إزاء كل ما لديه، بما فى ذلك الماء الجارى بمنزله. وهذا هو ما حدث بحياته فى غضون

١٢٠ يومًا: كل شيء كان يبغضه في وظيفته تغير بطريقة إعجازية، وصار الآن يحب عمله. بل إن عمله أصبح يأخذه إلى أماكن طالما أراد رؤيتها. وأصبحت علاقاته بجميع أفراد أسرته على أفضل ما يكون كما لم يشهدها من قبل. ودفع باقي ثمن سيارته وصار بحوزته دومًا المال الذي يحتاج إليه. إنه يعيش أيامًا سعيدة بغض النظر عما يحدث. وقد تزوج ثانية – من أول حب قابله في حياته حينما كان في الصف العاشر!

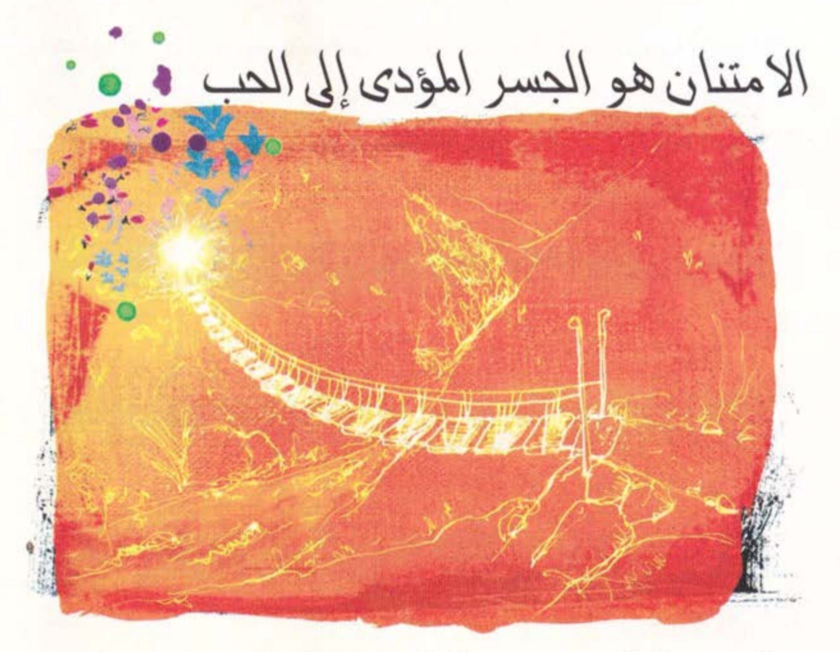
*" وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم ..." .*

*سورة إبراهيم - آية ٧*

قرآن كريم

إن أبديت قليلاً من الامتنان، لن يطرأ على حياتك سوى قليل من التغييرات. لكن إن أبديت الامتنان كثيرًا كل يوم، فستتغير حياتك بطرق لا يسعك تخيلها الآن. والامتنان لا يضاعف فقط كل شيء في حياتك، ولكنه يبدد أيضًا الأشياء السلبية. فبغض النظر عن الموقف السلبي الذي تعانيه، يمكنك *دومًا* أن تجد شيئًا تمتن لأجله، وبقيامك بهذا فإنك تسخر قوة الحب التي تبدد السلبية.

# الامتنان هو الجسر المؤدى إلى الحب



***"إن تحلينا بالهدوء واستعددنا بالشكل الكافى، فسنجد التعويض عن كل إحباط" .***

***هنرى ديفيد ثورو (١٨١٧ _ ١٨٦٢)***

كاتب ينتمى للفلسفة المتعالية

إن الامتنان هو الذى انتشل والدتى من عالم الحزن العميق إلى عالم السعادة. وقع أبى وأمى فى حب بعضهما البعض من النظرة الأولى تقريبًا، وعاشا أجمل قصة حب وأجمل زواج رأيته على الإطلاق. وعندما توفى والدى، أصيبت والدتى بحزن شديد لأنها افتقدته كثيرًا. لكن فى خضم

حزنها وألمها، بدأت أمى تبحث عن أشياء تمتن لها. فإلى جانب الامتنان لكل ما تلقته خلال عقود من الحب والسعادة مع أبى، بحثت عن أشياء تمتن لها فى المستقبل. وكان أول شىء اكتشفت أنها يجب أن تمتن له هو أنها صارت قادرة الآن على السفر. فالسفر كان شيئًا طالما أرادت أمى القيام به ولكنها لم تفعله حينما كان والدى حيًّا؛ لأنه لم يكن يرغب فى السفر. ونجحت أمى فى تحقيق حلمها؛ فسافرت، وفعلت أشياء كثيرة أخرى كانت تريد القيام بها. لقد كان الامتنان هو الجسر الذى أخذ أمى من حزن عميق إلى حياة جديدة زاخرة بالسعادة.

من المستحيل أن تشعر بالحزن أو بأى شعور سلبى آخر حين تشعر بالامتنان. فإن كنت تواجه موقفًا عصيبًا، فابحث عن شىء تمتن له. وعندما تجد شيئًا ابحث عن آخر، ثم آخر؛ لأن كل شىء تجده وتمتن له من شأنه أن يغير الموقف. فالامتنان هو الجسر الذى يأخذك من المشاعر السلبية إلى تسخير قوة الحب!

***"الامتنان هو لقاح، وترياق، ومطهر".***

***جون هنرى جويت (١٨٦٤ _ ١٩٢٣)***

واعظ ومؤلف

عندما يحدث لك أمر طيب فى يومك، أبدِ الشكر. لا يهم مدى ضآلة هذا الشىء، فقط قل *شكرًا*. فعندما تجد المكان المثالى لإيقاف سيارتك، أو تسمع أغنيتك المفضلة بالمذياع، أو تقترب من إشارة مرور لتصير خضراء، أو تعثر

على مقعد شاغر فى حافلة أو قطار، قل *شكرًا*. فتلك جميعًا أشياء جيدة تتلقاها من الحياة.

فلتبدِ الامتنان لأجل الحواس التى تمتلكها: عينيك اللتين ترى بهما، أذنيك اللتين تسمع بهما، فمك الذى يتذوق، أنفك الذى يشم، جلدك الذى يجعلك تشعر. أبدِ الامتنان لساقيك اللتين تسير عليهما، ويديك اللتين تفعل بهما كل شىء تقريبًا، وصوتك الذى يمكنك من التعبير عن نفسك والتواصل مع الآخرين. أبدِ الامتنان لجهازك المناعى المذهل الذى يبقيك بصحة جيدة أو يشفيك من المرض، ولكل أعضائك التى تحافظ على جسدك نقيًّا حتى تستطيع البقاء على قيد الحياة. أبدِ الامتنان لروعة عقلك البشرى الذى لا تضاهيه أية تكنولوجيا حاسبات فى العالم. إن جسدك بأسره يعد أعظم معمل على سطح هذا الكوكب، وما من شىء يقترب مجرد اقتراب من روعته. فأنت معجزة!

أبدِ الامتنان لمنزلك، وأسرتك، وأصدقائك، وعملك، وحيواناتك الأليفة. أبدِ الامتنان للشمس، والماء الذى تشربه، والطعام الذى تتناوله، والهواء الذى تتنفسه؛ فدون أى مما سبق لما استطعت أن تعيش.

أبدِ الامتنان للأشجار، والحيوانات، والمحيطات، والطيور، والزهور، والنباتات، والسماوات الزرقاء، والأمطار، والنجوم، والقمر، وكوكبنا الجميل.

أبدِ الامتنان لوسائل المواصلات التى تستقلها يوميًّا. أبدِ الامتنان لكل

الشركات التى توفر لك الخدمات الأساسية حتى تستطيع أن تعيش حياة مريحة. إن العديد من الأشخاص كدحوا وعملوا بكد حتى تستطيع فتح الصنبور لينساب منه ماء نظيف. العديد من الأشخاص أفنوا حياتهم فى العمل حتى تستطيع أن تشعل مفتاح النور ويكون لديك كهرباء. فكر فى عدد الأشخاص الذين كدوا كالعبيد يومًا بعد يوم وعامًا بعد عام لإقامة خطوط السكك الحديدية عبر كوكبنا. ومن المستحيل تقريبًا أن نتخيل عدد الأشخاص الذين أخذوا على عاتقهم تلك المهمة المنهكة ألا وهى بناء الطرق التى نقود عليها سياراتنا والتى تشكل شبكة حياة تصل بين أنحاء العالم.

***" فى حياتنا اليومية نادرًا ما ندرك أننا نأخذ أكثر مما نعطى، وأنه من خلال الامتنان فقط تزخر حياتنا بالنعم" .***

*ديترتش بونهوفر (١٩٠٦ _ ١٩٤٥)*

رجل دين

ولكى تستغل قوة الامتنان، عليك أن تمارسه. فكلما *شعرت* بالامتنان، *أعطيت* مزيدًا من الحب، وكلما أعطيت مزيدًا من الحب، *تلقيت* المزيد.

هل تشعر بالامتنان حينما تنعم بصحة وافرة؟ أم أنك لا تلاحظ صحتك إلا حينما يبتلى جسدك بمرض أو إصابة؟

هل تشعر بالامتنان عندما تحظى بليلة من النوم الهانئ؟ أم أنك تعتبر هذه الليالى من المسلمات ولا تفكر فى النوم إلا حينما تحرم منه؟

هل تشعر بالامتنان لأحبائك عندما تكون الظروف على ما يرام، أم أنك لا تتحدث عن علاقاتك إلا عندما تواجه مشكلات؟

هل تشعر بالامتنان للكهرباء عندما تستخدم جهازًا كهربائيًّا أو تشعل مصباحًا؟ أم أنك لا تفكر فى الكهرباء إلا حينما ينقطع التيار؟

هل أنت ممتن لكونك على قيد الحياة كل يوم؟

إن كل ثانية هى فرصة سانحة للامتنان ولمضاعفة الأشياء التى تحبها. لقد اعتدت أن أظن أننى إنسانة ممتنة، ولكننى لم أعرف حقيقة الامتنان إلا عندما شرعت فى ممارسته.

عند شروعى فى قيادة السيارة أو السير، أستغل هذا الوقت لإبداء الامتنان على كل شىء بحياتى. حتى أثناء سيرى من مطبخى إلى حجرة نومى، أبدى الامتنان. فأقول من أعماق قلبى: "حمدًا لله على حياتى. حمدًا لله على التناغم. حمدًا لله على البهجة. حمدًا لله على الصحة. حمدًا لله على المتعة والإثارة. حمدًا لله على روعة الحياة. حمدًا لله على كل شىء مذهل ورائع فى حياتى".

كن ممتنًا! فالامتنان لن يكلفك شيئًا، ولكن قيمته تفوق كل كنوز العالم. فالامتنان يثريك بكل ثروات الحياة؛ لأن أى شىء تمتن لأجله يتضاعف!

# مفتاح اللعب



هناك طريقة وحيدة أكيدة تستطيع من خلالها غمر نفسك بمشاعر أفضل تجاه أى جانب من حياتك، وهى أن تخترع ألعابًا بخيالك وتلعبها. إن اللعب ممتع، ولذا تشعر بالسعادة حينما تلعب.

فى مرحلة ما توقفنا عن اللعب والاستمتاع كما اعتدنا حينما كنا أطفالاً وكان من نتاج ذلك أن أصبحنا ننظر إلى الحياة بطريقة أكثر جدية حينما صرنا راشدين. ولكن الجدية تجلب إلى حياتك ظروفًا جادة. أما عندما تلعب وتستمتع، فيراودك شعور بالسعادة، وبالتالى تجلب أحداثًا سعيدة إلى حياتك.

من المفترض لحياتنا أن تكون ممتعة. فالعب برفقة قانون الجذب، واخترع ألعابًا بخيالك؛ لأن قانون الجذب لا يعرف ما إذا كنت تلعب وتتخيل أم كنت جادًّا ولا يهتم بذلك. فالشىء الذى ستتخيله وتستشعره مهما كان سيصير حقيقيًّا!

# كيف تلعب؟

***"الأطفال هم أفضل طريقة نتعلم ونفهم من خلالها قانون الحب".***

*المهاتما غاندى (١٨٦٩ _ ١٩٤٨)*

زعيم سياسى هندى

كيف تلعب؟ تفعل نفس الأمور التى كنت تفعلها عندما كنت طفلاً وتستخدم خيالك لاختراع ألعاب زائفة.

دعنا نتخيل أنك راكب دراجات وتود أن تصبح أفضل راكب دراجات بالعالم وتفوز بمسابقة تور دو فرانس. تسير تدريباتك بشكل جيد بينما يظل الحلم يراودك، ولكن يكتشف الأطباء أنك مصاب بمرض خطير ويرجحون أن فرص نجاتك لن تتعدى الأربعين بالمائة. أثناء تلقيك العلاج تتخيل أنك تقود دراجتك فى سباق تور دو فرانس وأن هذا هو سباق أحلامك. وتتخيل أن فريقك الطبى هو فريق التدريب الذى يسديك النصح عند كل نقطة توقف. وفى كل يوم تتخيل أنك تتسابق فى تجربة لقياس زمن تخطيك لخط النهاية، وأن الوقت الذى تنهى فيه السباق يزداد تحسناً! وتفوز بالسباق بمعاونة فريقك الطبى وتتغلب على المرض.

وبعد عام من استعادة صحتك، تفوز بسباق تور دو فرانس، لتفوز به سبع مرات متتالية بعد ذلك وتصبح راكب الدراجات الوحيد فى العالم الذى يحقق هذا الإنجاز! هذا هو ما فعله "لانس آرمسترونج". لقد استخدم

أصعب الظروف كمحفزات لاختراع لعبة متخيلة وتحقيق حلمه.

دعنا نفترض أنك تريد التمتع بأفضل هيئة جسدية فى العالم وتود أيضًا أن تصبح ممثلاً شهيرًا فى أمريكا. أنت تعيش فى قرية صغيرة فى أوروبا وتنتمى لأسرة فقيرة تعانى ماديًّا، ولكنك ما زلت تتخيل أحلامك. وتضع أمامك صورة أحد الأبطال ذوى الأجسام الضخمة لتحذو حذوه، وتتخيل فوزك باللقب الأوروبى فى كمال الأجسام وتفوز باللقب سبع مرات، وهكذا يكون الوقت قد حان لتصبح ممثلاً شهيرًا. تسافر إلى أمريكا، ولكن لا يصدق أحد أنك تصلح للتمثيل ويرددون على مسامعك جميع الأسباب التى ستحول بينك وبين تحقيق حلمك. ولكنك تخيلت أنك ممثل شهير، وبإمكانك استشعار النجاح، وتذوقه، وتعلم أن حلمك سيتحقق. هذا هو ما فعله "أرنولد شوارزينجر" حينما فاز بجائزة "مستر أوليمبيا" سبع مرات، ثم أصبح بعد ذلك واحدًا من ألمع نجوم هوليوود.

تخيل أنك تود أن تكون مخترعًا عظيمًا. لقد واجهت فى طفولتك تحديات كبيرة؛ سيطرت عليك الهلاوس وومضات ضوئية بيضاء تعمى البصر. فلم تستطع إنهاء دراستك الجامعية وتركت وظيفتك بسبب إصابتك بانهيار عصبى. ولكى تخفف من حدة الهلاوس التى تشل حركتك، تسيطر على عقلك بخلق عالمك المتخيل الخاص. وبينما تهيمن عليك فكرة مستقبل أفضل، توجه خيالك إلى اختراعات جديدة. فتبنى اختراعًا كاملاً فى مخيلتك؛ وتغير البناء وتجرى تحسينات، بل وتشغل الجهاز دون حتى أن ترسم رسمًا تخطيطيًّا واحدًا، وتبنى معملاً فى عقلك وتستخدم خيالك لتفحص مقدرة

الجهاز الجديد على التحمل قبل أن تحول فكرتك إلى جهاز حقيقى. هذا هو ما فعله "نيقولا تيسلا" كى يصير واحدًا من أعظم المخترعين. فسواء كان محرك التيار المتعاقب، أو المذياع، أو مكبر الصوت، أو الاتصال اللاسلكى، أو المصباح الفلورى، أو شعاع الليزر، أو الريموت كنترول، أو أى من مخترعاته الثلاثمائة الأخرى التى نال براءة اختراعها، فقد اخترعها جميعًا بهذه الطريقة – باستخدام قوة خياله.

***"المنطق سوف يؤدى بك من (أ) إلى (ب). ولكن الخيال سيأخذك إلى كل مكان".***

*ألبرت أينشتاين (١٨٧٩ _ ١٩٥٥)*

عالم فيزياء حائز على جائزة نوبل

مهما كان ما تريد، استخدم خيالك، واخترع ألعابًا، والعب. استخدم كل المحفزات التى تستطيع إيجادها لمساعدتك. فإن أردت فقدان وزن، أو التمتع بلياقة أكبر، اخترع ألعابًا حتى تشعر وكأنك صرت تملك الجسد الذى تريد. بوسعك أن تحيط نفسك بصور أبطال اللياقة البدنية، ولكن الخدعة أن تتخيل أنك أصبحت تتمتع أيضًا بهذه اللياقة! لابد أن تتخيل وتشعر بأنك تنظر إلى جسمك وليس إلى جسم شخص آخر.

إن كنت مفرط الوزن أو نحيفًا، واستطعت أن تصل للوزن المثالى الآن، فكيف سيكون شعورك؟ سيراودك شعور مختلف عن ذلك الذى يراودك الآن. كل شىء بك سيتغير. ستسير بشكل مختلف، وستتحدث بشكل مختلف،

وستفعل الأشياء بشكل مختلف. سر بتلك الطريقة الآن! تحدث بتلك الطريقة الآن! تصرف كما لو أنك حققت هدفك الآن! لا يهم ماذا تريد؛ تخيل كيف سيكون شعورك عند بلوغك ما تريد، وانتهج سلوكيات موائمة لهذا الشعور فى خيالك. فمهما كان ما تتخيله بشعورك، فأنت تعطيه إلى قانون الجذب ولابد أن تتلقاه.

"لانس آرمسترونج"، "أرنولد شوارزينجر"، "نيقولا تيسلا" – كل هؤلاء تلاعبوا بخيالهم واستشعروا أحلامهم بقلوبهم. فباتت خيالاتهم حقيقية لهم، واستطاعوا *استشعار* أحلامهم والتيقن من أنها ستتحقق. لا يهم كم يبدو حلمك مستحيلاً وبعيد المنال بالنسبة لك. فهو أقرب من أى شىء فى حياتك؛ لأن كل القوة اللازمة لجلب حلمك لك توجد بداخلك!

***"كل شىء ممكن للإنسان المؤمن".***

*قول مأثور*

وسوف نشهد فى المستقبل مزيدًا من الاكتشافات عن قوة الخيال. فقد اكتشف العلماء بالفعل خلايا عاكسة خاصة تنشط نفس الأماكن فى المخ سواء فى حالة تخيلك القيام بشىء ما أو قيامك الفعلى بهذا الشىء. بمعنى آخر، عندما تتخيل ما تود فعله، يستجيب مخك على الفور وكأن هذا حقيقى.

إن كنت تتحدث عن شىء فى الماضى أو المستقبل، فأنت تتخيل هذه الأمور الآن، تشعر بهذه الأمور الآن، أنت على هذا التردد الآن، وهذا هو ما يتلقاه

قانون الجذب. عندما تتخيل حلمك، يتلقاه قانون الجذب الآن. وتذكر أن قانون الجذب لا يعرف شيئًا عن الوقت. فهو لا يعرف سوى هذه اللحظة.

وإذا ما تأخر بلوغك ما تريد، فالسبب فى ذلك هو الوقت الذى *استغرقته* لتكون على نفس التردد الشعورى الذى توجد رغبتك عليه. ولكى تصبح على نفس تردد رغبتك، لابد أن يراودك الشعور بالحب الناجم عن بلوغك لمرادك الآن! وعندما تصبح على نفس التردد الشعورى وتبقى هناك، تتجلى لك رغبتك.

***"كل ما تحتاج إليه أو تريده هو ملكك بالفعل. حول رغباتك إلى حقيقة بأن تتخيل وتستشعر تحولها إلى حقيقة".***

*نيفيل جودارد (١٩٠٥ ـ ١٩٧٢)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

عندما تساورك حماسة فعلية إزاء أى شىء حدث، وتتأجج بداخلك مشاعر رائعة، تشبث بهذه الطاقة وتخيل حلمك. فومضات سريعة تتخيل وتستشعر حلمك من خلالها هى كل ما تحتاج لتسخير قوة مشاعرك الحماسية إزاء ما تريد! هكذا يكون اللعب. هكذا تكون المتعة. تلك هى بهجة خلق حياتك.



# نقاط القوة

## مفتاح الحب

- *ليصبح الحب القوة المهيمنة فى حياتك، لابد أن تحب كما لو لم تفعل من قبل اعشق الحياة!*

- *لا تر إلا الحب، ولا تسمع إلا الحب، ولا تتحدث سوى عن الحب، واستشعر الحب من كل قلبك.*

- *لا حدود أو سقف لقدر الحب الذى تستطيع استشعاره، وكله يوجد بداخلك! فأنت مخلوق من الحب.*

- *أخبر قانون الجذب بما تحب كل يوم بانتقاء الأشياء التى تحبها* واستشعارها.

- *لتغيير شعورك، أو لتعزيز المشاعر الجيدة لديك، اسرد فى عقلك كل شىء تحبه وتعشقه!*

- *مهمتك هى أن تمنح أكبر قدر ممكن من الحب كل يوم.*

- *ابذل جهدًا مخلصًا لملاحظة أكبر قدر ممكن من الأشياء التى تحبها حولك كل يوم.*

# مفتاح الامتنان

- فى كل مرة تشعر بالامتنان تمنح الحب.

- كن ممتنًا لكل شىء تلقيته فى الحياة (الماضى).
كن ممتنًا لكل شىء تتلقاه فى الحياة (الحاضر).
كن ممتنًا لما تريد فى الحياة وكأنك تلقيته (المستقبل).

- سوف يضاعف امتنانك كل شىء فى حياتك.

- الامتنان هو الجسر الذى يعبر بك من المشاعر السلبية إلى تسخير قوة الحب

- لاستخدام قوة الامتنان، تمرس عليها. عندما يحدث أى شىء جيد فى يومك، قل شكرًا. مهما كان هذا الشىء صغيرًا، قل شكرًا.

- كلما شعرت بالامتنان، منحت مزيدًا من الحب؛ وكلما أعطيت مزيدًا من الحب. تلقيت المزيد.

- كل ثانية فراغ تعد فرصة سانحة كى تبدى الامتنان وتضاعف الأشياء التى تحبها.

# مفتاح اللعب

- عندما تلعب، يراودك شعور حقيقى بالسعادة، وتدخل ظروف جيدة حقًا إلى حياتك. أما الجدية، فتجلب ظروفًا جادة.

- من المفترض للحياة أن تكون ممتعة.

- قانون الجذب لا يميز إن كنت تتخيل أم تلعب، لذا فإن أى شىء تعطيه فى خيالك ولعبك سيتحول إلى حقيقة!

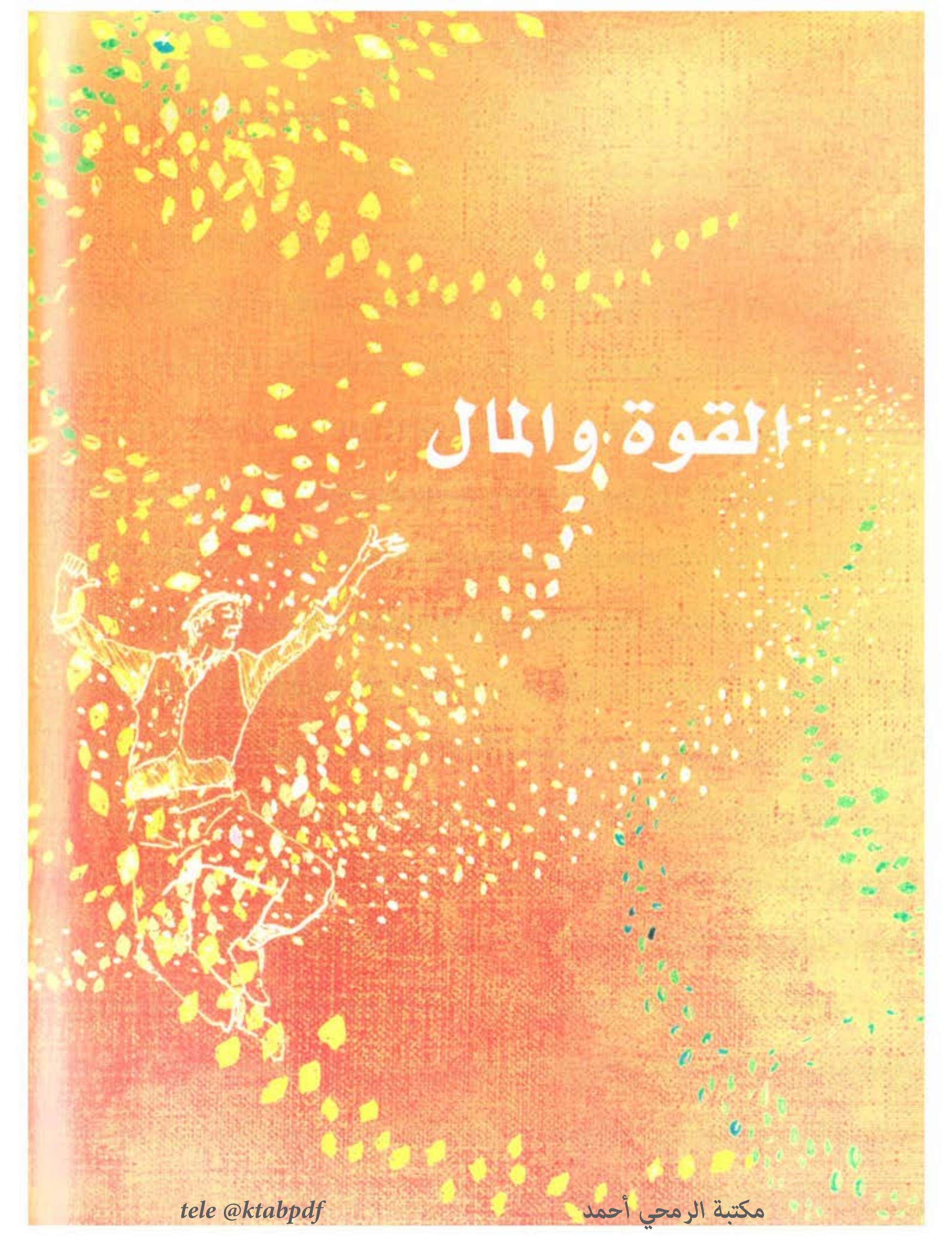
- بغض النظر عما تريد، استخدم خيالك واخترع ألعابًا والعب. استخدم كل المحفزات التى تستطيع إيجادها لمساعدتك.

- تصرف كما لو أنك بلغت ما تريد الآن! فكل ما تتخيله بمشاعرك تمنحه لقانون الجذب، ولابد أن تتلقاه.

- إن تأخر تلقيك لما تريد، فذلك بسبب الوقت الذى تستغرقه لتصبح على نفس التردد الشعورى لرغبتك.

- عندما تتحمس لأى شىء وتشعر بالروعة والذهول، تشبث بهذه الطاقة وتخيل حلمك.




القوة والمال

***"الفقر هو أن تشعر بأنك فقير".***

*رالف والدو إيمرسون (١٨٠٣ ـ ١٨٨٢)*

مؤلف ينتمى للفلسفة المتعالية

ما شعورك إزاء المال؟ معظم الناس سيقولون إنهم يحبون المال، ولكن إن لم يكن بحوزتهم قدر كاف من المال، لا يساورهم أى شعور جيد إزاءه. أما إن كان أحدهم يملك كل المال الذى يحتاج إليه، فهو بدون شك يحب المال. لذا بوسعك أن تحدد شعورك إزاء المال؛ لأنك إن لم تكن تملك كل ما تحتاج، فأنت إذن لا يراودك أى شعور طيب إزاء المال.

إن ألقيت نظرة على العالم، فستجد أن معظم الناس لا يراودهم شعور طيب إزاء المال؛ لأن معظم المال والثروات بالعالم توجد بحوزة ١٠٪ فقط من الناس. إن الفارق الوحيد بين الأثرياء وباقى الناس هو أن قدر المشاعر الجيدة التى يمنحونها للمال تفوق المشاعر السيئة. إن الأمر بهذه البساطة.

ما السبب فى أن العديد من الناس يضمرون مشاعر سلبية تجاه المال؟ ليس لأنهم لم يملكوا المال قط، ولكن لأن معظم من يملكون المال بدءوا حياتهم من نقطة الصفر. إن السبب فى مراودة العديدين مشاعر سيئة إزاء المال هو

أنهم يضمرون معتقدات سليبة إزاء المال، وهذه المعتقدات السلبية تغلغلت داخل عقلهم الباطن حينما كانوا أطفالاً. ومن هذه المعتقدات: "لا نستطيع تحمل تكلفة هذا"، "المال هو أصل كل شر"، "الأثرياء غير شرفاء"، "الرغبة فى المال إثم ومادية"، "امتلاك الكثير من المال يعنى العمل بكد".

حينما كنت طفلاً، كنت تتقبل كل شىء يردده على مسامعك أبواك أو معلموك أو مجتمعك. وهكذا، ودون أن تدرك، تكبر بينما تضمر مشاعر سلبية إزاء المال. والمفارقة أنه فى نفس الوقت الذى يخبرك فيه الآخرون بأن الرغبة فى المال هى إثم، يخبرونك بأن عليك كسب عيشك حتى إن كان ذلك يعنى القيام بعمل لا تحبه. وربما أخبروك أيضًا بأن ثمة وظائف معينة هى التى يمكنك تقلدها لكسب عيشك، وأنها محدودة العدد.

لكن كل هذا ليس صحيحًا. إن الأشخاص الذين أخبروك بهذه الأمور أبرياء من معتقداتك تلك لأنهم كانوا يمررون لك ما اعتقدوا وشعروا بأنه صحيح، ولكن لأنهم آمنوا به، فقد جعله قانون الجذب حقيقيًّا فى حياتهم. أنت الآن تعرف أن الحياة تسير بشكل مختلف تمامًا. فإن كنت تعانى نقصًا فى المال فى حياتك، فذلك لأن ما تعطيه من المشاعر السيئة عن المال يفوق ما تمنحه من المشاعر الجيدة.

***" عندما تدرك أن حياتك لا يعوزها شىء، يصبح العالم ملكًا لك".***

*لاو تزو (القرن السادس قبل الميلاد تقريبًا)*

فيلسوف صينى

# الحب قوة لاصقة

إننى أنتمى لأسرة متواضعة، وعلى الرغم من أن أبوىَّ لم يريدا كثيرًا من المال، فقد كانا يصارعان للوفاء بمتطلبات الأسرة المادية. لذا ترعرعت على نفس المعتقدات السلبية تجاه المال كشأن معظم الناس. وأدركت أن علىّ تغييرًا شعوريًّا إزاء المال لأغير ظروفى، وأن علىّ التغيير من نفسى كلية حتى لا يأتينى المال فقط، بل ليلتصق بى كذلك!

كان بوسعى أن أرى أن هؤلاء ممن يملكون المال لم يجذبوه فقط إليهم، ولكنهم جعلوه يلتصق بهم أيضًا. إن أخذت كل المال الموجود فى العالم ووزعته بالتساوى على الجميع، لن يمر وقت طويل قبل أن يعود المال إلى أيدى نسبة قليلة؛ لأن قانون الجذب لابد أن يتبع الحب، وهكذا فإن النسبة القليلة التى تحب المال تجذبه إليها مجددًا كالمغناطيس. فقوة الحب تحرك كل المال والثروات فى العالم، وهى تحركه وفقًا للقانون.

***"إنه قانون أبدى وأساسى، متأصل فى كل شىء، فى كل فلسفة، وكل ديانة، وكل علم. فليس هناك مفر من قانون الحب".***

*تشارلز هانيل (١٨٦٦ ـ ١٩٤٩)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد





وبوسعك أن ترى قانون الجذب مطبقًا بشكل عملى عند فوز الناس باليانصيب. فهم تخيلوا وشعروا من كل قلبهم بأنهم سيفوزون باليانصيب. وتحدثوا عن *فوزهم* باليانصيب وليس *احتمال* فوزهم به، وخططوا وتخيلوا ما سيفعلونه عند الفوز. وقد فازوا! ولكن الإحصائيات التى أجريت على الفائزين باليانصيب تظهر الدليل الحقيقى على مسألة التصاق المال من عدمها. ففى غضون بضع سنوات من الفوز باليانصيب، يفقد معظم الناس المال وتتراكم عليهم ديون تفوق تلك التى كانوا مدينين بها قبل الفوز باليانصيب.

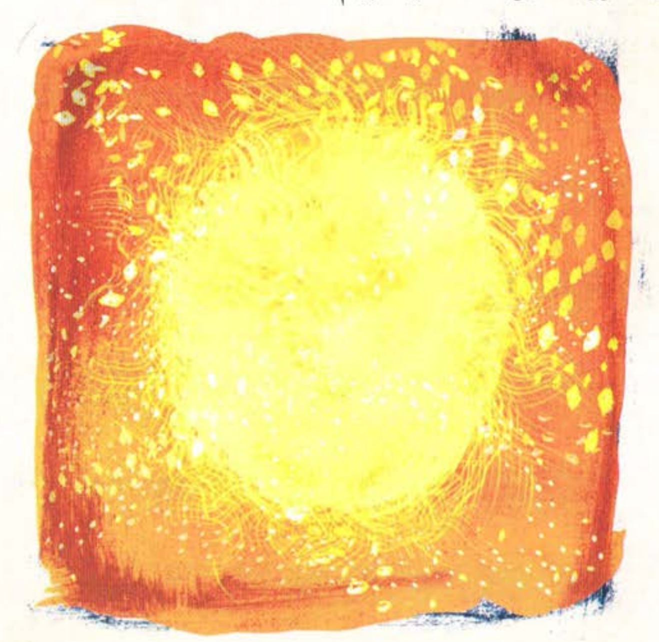
وهذا يحدث لأنهم استخدموا قانون الجذب للفوز باليانصيب، ولكن حتى حينما تلقوا المال، لم يغيروا مشاعرهم إزاء المال فخسروه. فلم يلتصق المال بهم.

عندما لا تشعر بمشاعر إيجابية تجه المال، تدفعه بعيدًا عنك. وهكذا لا يلتصق بك قط. حتى إن أتاك بعض المال الذى لم يكن فى الحسبان، سرعان ما يتبدد من بين يديك. فتنهمر عليك فواتير أكبر، وتتعرض الأشياء للكسر، وتعترض سبيلك أحداث غير متوقعة، تؤدى جميعًا إلى استنزاف المال الذى بحوزتك.

إذن ما الذى يجعل المال يلتصق؟ الحب! الحب هو القوة الجاذبة التى تجلب المال، وهو أيضًا القوة التى تجعل المال يلتصق! ولا علاقة لهذا بما إذا ما كنت شخصًا صالحًا أم لا. فهذا الجانب منك غير قابل للتشكيك بأى شكل من الأشكال؛ لأنك أروع بكثير مما تدرك.

عليك أن تمنح الحب وتضمر مشاعر إيجابية تجاه المال كى تجلبه لك وتجعله يلتصق بك! وإن كنت تعانى نقصًا فى المال الآن وديون بطاقتك الائتمانية فى ازدياد مستمر، فأنت إذن لا تملك قوة لاصقة وتدفع المال بعيدًا عنك.

لا يهم حقيقة وضعك المادى الآن. لا يهم الوضع المادى لشركتك، أو بلدك، أو العالم. فليس هناك ما يسمى حالة ميئوسًا منها. فهناك أشخاص استطاعوا أن يجتازوا فترة الكساد العظيم لأنهم عرفوا قانون الحب والجذب. فقد عايشوا القانون بتخيل واستشعار كل شىء أرادوه، واستطاعوا تحدى الظروف التى كانت تحيط بهم.



***"لنجعل حياتنا سعيدة، وأوقاتنا سعيدة. فنحن من نصنع أوقاتنا؛ فما نتسم به، تتسم به أوقاتنا".***

*أوجستين (٣٥٤ ـ ٤٣٠)*

عالم دينى وواعظ

إن قوة الحب من شأنها اختراق كل عقبة أو موقف. فالمشكلات العالمية لا تشكل عقبة أمام قوة الحب. فقانون الجذب يعمل بنفس الفاعلية سواء كانت الظروف مواتية أو عصيبة.

# كيف تغير مشاعرك إزاء المال؟

عندما تغير مشاعرك إزاء المال، سوف يتغير قدر المال الذى يوجد بحياتك. فكلما أحببت المال، جذبت منه المزيد إليك.

إن لم يكن بحوزتك كثير من المال، فلن تراودك مشاعر جيدة عند تلقيك الفواتير. ولكن فى اللحظة التى تستجيب فيها بسلبية لفاتورة كبيرة، تعطى مشاعر سيئة، الأمر الذى يجلب إليك فواتير أكبر. فكل ما تمنحه تتلقاه أيًّا كان. أهم شىء تقوم به هو أن تجد طريقة – أى طريقة – تشعر من خلالها بالسعادة عند دفع فواتيرك. فلا تدفعها بينما يسيطر عليك شعور بالاستياء، لأنك بهذه الطريقة سوف تجلب إليك فواتير أكبر.

ولكى تغير ما تشعر به، تحتاج إلى استخدام خيالك لتحول فواتيرك إلى شىء يبث فيك شعورًا أفضل. بوسعك أن تتخيل أنها ليست فواتير، ولكنك قررت أن تتبرع ببعض المال لهذه الشركة أو لهذا الشخص، تقديرًا للخدمة الرائعة التى تقدم لك.

تخيل أن فواتيرك هى شيكات تتلقاها. أو استخدم الامتنان واشكر الشركة التى أرسلت لك الفاتورة، بتركيزك على مدى استفادتك من خدمتها – توفير الكهرباء أو توفير مسكن لك. وبوسعك أن تكتب على الفاتورة حينما تدفعها: "خالصة، شكرًا لك". وإن لم يكن بحوزتك المال لدفعها على الفور، اكتب عليها: "شكرًا لك لأجل المال". إن قانون الجذب لا يسأل ما إذا كان ما تتخيله أو تستشعره حقيقيًّا أم لا. فهو يستجيب لما تعطيه.

***"إنك تُكافأ ليس وفقًا لعملك أو لوقتك، بل وفقًا لقدر الحب بداخلك".***

*كاثرين (١٣٤٧ ـ ١٣٨٠)*

فيلسوفة وطبيبة

حينما تتلقى راتبك، أبد الامتنان كى يتضاعف! إن معظم الناس لا يشعرون حتى بالسعادة حينما يتلقون رواتبهم؛ لأن القلق بشأن كيفية الإيفاء بمتطلباتهم المادية يسيطر عليهم. فهم يفوتون على أنفسهم فرصة مذهلة لمنح الحب فى كل مرة يتلقون فيها راتبهم. حينما يأتيك بعض المال – مهما كان قليلاً – اشعر بالامتنان! وتذكر، الامتنان مُضاعف عظيم. فأى شىء تمتن لأجله يتضاعف!

# انتهز كل فرصة للعب

انتهز كل لحظة تتعامل فيها مع المال لتجعل هذا المال يتضاعف من خلال الشعور بالسعادة، فلتشعر بالحب حينما تدفع مقابل أى شىء! اشعر بالحب حينما تدفع المال! املأ قلبك بالحب بأن تتخيل قدر المساعدة التى تقدمها أموالك للشركة والعاملين بها. فذلك من شأنه أن يبث فيك مشاعر جيدة إزاء المال الذى تنفقه، بدلاً من أن تشعر بالاستياء؛ لأنه أصبح بحوزتك قدر أقل من المال. والفارق بين الاثنين هو الفارق بين امتلاك قدر كبير من المال والمعاناة من أجل المال لما تبقى من حياتك.

إليك لعبة تستطيع ممارستها حتى تتذكر الشعور بالسعادة فى كل مرة تنخرط فيها بمعاملات مادية. تخيل أن بيدك دولارًا. تخيل أن الجانب الأمامى من الدولار هو الجانب الإيجابى الذى يمثل المال الوفير، وتخيل أن الجانب الخلفى للدولار هو الجانب السلبى الذى يمثل نقص المال. فى كل مرة تدفع فيها مالاً تعمد أن تقلب العملات حتى يكون الجانب الأمامى فى مواجهتك. ضع المال فى محفظتك، بحيث يكون الجانب الأمامى هو المواجه لك. وحينما تعطى مالاً لأحد، تأكد أن الجانب الأمامى لأعلى. فعندما تقوم بذلك تستخدم المال كوسيلة لتتذكر الشعور بمشاعر إيجابية تجاه المال الوفير أثناء المعاملات المادية.

وإن كنت تستخدم بطاقة ائتمانية، اقلب البطاقة بحيث يصبح الجانب المدون به اسمك لأعلى؛ لأن الجانب الأمامى من بطاقتك الائتمانية يخبرك بأن هناك وفرة من المال وأن اسمك مدون عليها!

عندما تدفع مقابل أى شىء، تخيل عند مناولتك الطرف الآخر البطاقة أو المال أنك تعطى هذا الشخص وفرة من المال، فأى شىء تعطيه تتلقاه!

تخيل أنك ثرى الآن. تخيل أن بحوزتك كل المال الذى تحتاج إليه الآن. كيف ستعيش حياتك بشكل مختلف؟ فكر فى كل الأمور التى ستقوم بها. بمَ ستشعر؟ سيراودك شعور مختلف، ونتيجة لهذا ستسير بشكل مختلف. سوف تحرك جسدك بشكل مختلف وتتحرك عمومًا بشكل مختلف. سوف تستجيب بشكل مختلف لكل شىء، استجابتك للفواتير ستكون مختلفة. استجابتك للأشخاص والظروف والأحداث وكل شىء بالحياة ستكون مختلفة، وكل هذا لأن *مشاعرك* قد اختلفت! سوف تشعر بالاسترخاء. سوف تنعم براحة البال. سوف تشعر بالسعادة. سوف تتعامل مع كل شىء بصبر وتروٍ. سوف تحظى بالمتعة كل يوم، دون أن تفكر كثيرًا فى الغد. هذا هو الشعور الذى ينبغى عليك التشبث به. هذا هو الشعور بحب المال، وهذا الشعور يلتصق بقوة أشبه بقوة المغناطيس!

***" تشبث بالشعور الناجم عن تحقيق حلمك من خلال افتراض الشعور الذى سيراودك عندما تبلغ فعلاً ما تريد، وسوف تجسد أمنيتك نفسها تلقائيًا" .***

*نيفيل جودارد (١٩٠٥ ـ ١٩٧٢)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد



# فلتقل نعم للمال

تذكر، فى أى وقت تسمع أن شخصًا آخر نال قدرًا أكبر من المال أو النجاح، عليك أن تبتهج لذلك؛ لأن ذلك يعنى أنك على هذا التردد! فذاك دليل أنك على تردد جيد، لذا ابتهج كما لو أن ذلك يحدث لك؛ لأن استجابتك للخبر هى كل شىء. فإن استجبت بحماسة وسعادة لأجل الطرف الآخر، فإنك تقول نعم لمزيد من المال والنجاح لك. أما إن استجبت بالشعور بالإحباط والغيرة لأن ذلك لا يحدث معك، فإن مشاعرك السيئة تقول لا لمزيد من المال والنجاح لنفسك. إن سمعت أن شخصًا ربح جائزة اليانصيب، أو سمعت أن شركة ما حققت أرباحًا فلكية، ابتهج واشعر بالسعادة لأجلهم. إن حقيقة سماعك هذه الأخبار تعنى أنك على نفس التردد، واستجابتك بالشعور بالسعادة لأجل هؤلاء الأشخاص تقول نعم *نيابة عنك*!

منذ بضع سنوات مضت عانيت من أكبر أزمة مادية فى حياتى، كان لدىَّ العديد من البطاقات الائتمانية التى انتهى ما بها من رصيد، وكانت شقتى مرهونة، وكانت شركتى مدينة بملايين الدولارات لأننى كنت أنتج فيلمًا يدعى *السر*، وأعتقد أن موقفى المالى بلغ أسوأ وضع يمكن أن يصل إليه أى شخص. كنت أريد المال لإنهاء الفيلم، وكنت أعرف قانون الجذب، وكنت أعرف أن علىّ أن أشعر بالحب إزاء المال لأجلبه لى. ولكن لم يكن ذلك سهلاً لأننى كنت أواجه يوميًّا زيادة فى الديون وأناسًا يطالبون بالمال ولم تكن لدى أدنى فكرة كيف سأدفع رواتب العاملين لدى. لذا طرقت سبيلاً متطرفة.

توجهت إلى إحدى ماكينات الصرف الآلى وسحبت عدة مئات من الدولارات من حسابى. كنت أحتاج هذا المال بشدة كى أدفع الفواتير وأشترى طعامًا، ولكنى أمسكت بالمال فى يدى وسرت فى شارع مزدحم وأخذت أعطى المال للناس بالشارع.

وضعت ورقة فئة خمسين دولارًا بيدى، وأثناء سيرى تفحصت وجوه الأشخاص القادمين نحوى فى محاولة منى لأن أتبين لمن سأعطى المال. أردت أن أعطى المال للجميع، ولكن كان بحوزتى مبلغ بعينه. فتركت لقلبى الاختيار وأعطيت المال للناس من كل الفئات. كانت تلك هى المرة الأولى فى حياتى التى أشعر فيها بالحب إزاء المال. ولكن لم يكن المال ذاته هو الذى بث فىَّ الشعور بالحب، وإنما وهب المال للآخرين هو الذى جعلنى أشعر بحب المال. كان ذلك هو يوم الجمعة، وبعدها ظلت الدموع تنهمر من عينى طوال عطلة نهاية الأسبوع بسبب السعادة الغامرة التى شعرت بها نتيجة وهب المال.

وفى ظهيرة يوم الاثنين حدث شىء مذهل: أضيف مبلغ ٢٥,٠٠٠ دولار إلى حسابى البنكى بعد وقوع سلسلة مدهشة من الأحداث. فهذا المبلغ سقط من السماء إلى حياتى وإلى حسابى البنكى. فقد كنت اشتريت بعض الأسهم فى شركة أحد الأصدقاء قبل عام، ونسيت أمرها تمامًا لأن قيمتها لم ترتفع. ولكن فى صبيحة هذا اليوم تلقيت مكالمة يسألوننى فيها إن كنت أود بيع أسهمى حيث إن قيمتها بلغت عنان السماء، وبحلول فترة ما بعد الظهيرة، كان المال الذى بعت به الأسهم فى حسابى البنكى.

إننى لم أهب المال كى أجلب مزيدًا من المال إلىّ. فقد وهبته حتى يراودنى شعور بالحب إزاء المال. أردت أن أغير عادة ظلت تلازمنى طوال حياتى ألا وهى بغض المال. فلو كنت قد وهبت هذا المال كى أحصل على المال، ما كان الأمر ليجدى نفعًا قط؛ لأن ذلك يعنى أن ما يحركنى هو شعور بالحاجة إلى المال - وهو شعور سلبى - وليس شعورًا بالحب. ولكن إن وهبت المال وشعرت بالحب وأنت تهبه، فسوف يعود لك بدون شك. حرر رجل شيكًا قيمته مائة دولار وتبرع به لمؤسسة خيرية شعر بأنها تستحق مثل هذا التبرع، وفى غضون عشر ساعات من تحرير الشيك، أبرم أكبر صفقة بيع فى تاريخ شركته.

***"ليس المهم قدر المال الذى نعطيه، وإنما قدر الحب الذى نضعه فى هذا المال".***

*الأم تريزا (١٩١٠ - ١٩٩٧)*

الحائزة على جائزة نوبل للسلام

إن كنت تعانى أزمة مادية، يمكنك أن ترسل أفكارًا تنصب على وفرة المال إلى الأشخاص الذين يمرون إلى جوارك فى الطريق أثناء اليوم، وذلك كى تراودك مشاعر جيدة حقًّا إزاء المال. انظر فى وجه كل واحد منهم وتخيل أنك تعطيهم كثيرًا من المال، وتخيل سعادتهم. استشعرها، ثم انتقل إلى الشخص التالى. إنه أمر بسيط، ولكن إن استشعرته من قلبك، فسوف يغير من شعورك إزاء المال، وسوف يغير المشكلات المادية فى حياتك بالتبعية.

# الوظيفة والعمل الخاص

***"العبقرية الحقيقية بدون قلب هى ضرب من العبث – فلا الفهم السريع وحده، ولا الذكاء وحده، ولا كليهما معًا يصنعان العبقرية. الحب! الحب! الحب! تلك هى روح العبقرية".***

*نيكولاس جوزيف فون جاكوين (١٧٢٧ ـ ١٨١٧)*

عالم هولندى

إن قوة الحب الجاذبة هى التى تحرك كل المال بالعالم، وأى شخص يهب الحب بالشعور بالسعادة يصير مغناطيسًا للمال. وليس عليك أن تكسب المال لتثبت جدارتك. فأنت تستحق كل المال الذى تحتاج إليه الآن! لقد قدر لك أن تعمل كى يجلب لك العمل البهجة. قدر لك أن تعمل لأن العمل يسعدك ويحمسك، قدر لك أن تعمل لأنك تحب العمل! وعندما تحب ما تعمل، ينهمر عليك المال!

إن كنت تتقلد وظيفة لا تحبها لأنك تعتقد أنها الطريقة الوحيدة لكسب المال، فلن تنال قط المال أو الوظيفة التى تحبها بهذه الطريقة. إن الوظيفة التى تحبها موجودة الآن، وكل ما عليك فعله لجلبها إليك هو منح الحب. تخيل واستشعر بلوغك هذه الوظيفة الآن وسوف تتلقاها. ابحث عن إيجابيات وظيفتك الحالية وأحب هذه الأمور لأنك حينما تمنح الحب، يأتيك كل ما تحب، فالوظيفة التى تحبها ستأتى حتى عتبة بابك!

تقدم رجل عاطل إلى وظيفة طالما أرادها. بعد التقدم للوظيفة، كتب خطابًا تظاهر أنه أتاه من الشركة تضمن الراتب، وتفاصيل وظيفته. وصنع بطاقة عمل تحمل اسمه وشعار الشركة، وظل يتأمل البطاقة، بينما تغمره مشاعر الامتنان لأنه يعمل بهذه الشركة، كما أخذ يكتب رسائل إلكترونية يهنئ بها نفسه على الوظيفة الجديدة كل بضعة أيام.

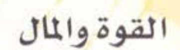
بعد أن أجرى هذا الرجل مقابلة عمل عن طريق الهاتف، أجرى مقابلة وجهًا لوجه برفقة عشرة أشخاص آخرين. وبعد ساعتين من المقابلات الشخصية، اتصلت به الشركة لتزف له خبر نيله الوظيفة. لقد نال هذا الرجل الوظيفة التى طالما أرادها مقابل راتب يفوق كثيرًا ذلك الذى كتبه فى خطابه التخيلى.

حتى إن لم تكن تعرف ماذا تريد أن تفعل فى حياتك، فكل ما عليك القيام به هو منح الحب من خلال المشاعر الجيدة، وسوف تجذب كل شىء تحبه إليك. سوف تقودك مشاعر الحب إلى هدفك. فوظيفة أحلامك توجد على تردد الحب، ولكى تنالها لابد أن تصل إلى هذا التردد.

***"النجاح ليس السبيل إلى السعادة. بل السعادة هى السبيل إلى النجاح".***

*ألبرت شفايتزر (١٨٧٥ - ١٩٦٥)*

فيلسوف ومبعوث طبى حائز على جائزة نوبل للسلام







نفس الشىء ينسحب على النجاح فى العمل الخاص. فإن كانت لديك شركة ولكنها لا تحقق النجاح الذى تنشده، فثمة شىء يجعل النجاح لا يلتصق بعملك. وأكبر شىء يجعل النجاح لا يلتصق بعملك هو منح مشاعر سيئة إزاء الافتقار إلى النجاح. حتى إن كانت شركتك تسير على ما يرام واستجبت بمشاعر سيئة عندما واجهت إخفاقًا بسيطًا، فسوف تخلق انهيارًا أكبر فى شركتك. فكل الأفكار والإيحاءات المهمة التى من شأنها أن تجعل شركتك تنطلق بسرعة الصاروخ إلى مستويات قلما أمكنك تخيلها توجد على تردد الحب، لذا لابد أن تجد طرقًا كى تراودك مشاعر جيدة إزاء شركتك ولكى تصل إلى أعلى تردد يمكنك بلوغه.

تخيل، والعب، واخترع ألعابًا، وافعل كل ما بوسعك حتى ترفع من روحك المعنوية وتعزز مشاعرك الجيدة. فعندما تعزز مشاعرك تعزز عملك الخاص. فى كل جانب من جوانب حياتك، فى كل يوم، أحب كل شىء تراه، أحب كل

شىء حولك، وأحب نجاح الشركات الأخرى كما لو كنت أنت من حقق هذا النجاح! فإن أشعرك النجاح بالسعادة - بغض النظر عمن حقق هذا النجاح - سوف يلتصق بك النجاح!

فى عملك الخاص، أو فى الوظيفة التى تتقلدها أيًا كانت، احرص على أن *تهب* ما يساوى المال الذى *تتلقاه* من الأرباح أو من راتبك. فإن وهبت ما يقل عن المال الذى تتلقاه، فسوف يكون الفشل هو مصير مشروعك أو وظيفتك. فأنت ببساطة لا تستطيع أن تأخذ من أى شخص آخر فى الحياة، لأنك ستأخذ من نفسك. فى جميع الأوقات، أعط قدرًا مساويًا لما تأخذه. والطريقة الوحيدة التى يمكنك أن تضمن بها قيامك بذلك هو أن تعطى أكثر مما تأخذ. فإن أعطيت شيئًا يفوق قيمة المال الذى تتلقاه، فسوف يشهد عملك الخاص ووظيفتك نجاحًا منقطع النظير.

## الحب يضع أمامك طرقًا لا حصر لها للتلقى

المال هو مجرد أداة لنيل الأشياء التى تحبها فى الحياة. فعندما تفكر فى الأشياء التى يمكن أن تفعلها بالمال، سيراودك مزيد من مشاعر البهجة والحب أكثر من ذلك الذى يراودك عندما تفكر فقط فى المال. تخيل أنك بصحبة ما تحب، وتفعل ما تحب، ولديك ما تحب؛ لأنك حينئذٍ ستشعر بقدر من الحب يفوق ذلك الذى ستشعر به إن فكرت فقط فى المال.

ولقوة الحب الجاذبة طرق لا حصر لها تتلقى من خلالها ما تريد، وطريقة واحدة فقط من هؤلاء تتضمن المال. لا تعتقد خطأً أن المال هو الطريقة الوحيدة لتلقى أو نيل شىء ما. فذلك تفكير ضيق من شأنه عرقلة حياتك!

لقد جذبت شقيقتى سيارة جديدة من خلال سلسلة من الأحداث المذهلة. فقد كانت تقود سيارتها إلى العمل عندما انغرست سيارتها فى بركة من الماء ناتجة عن الفيضان وتوقفت، وبناء على إصرار عامل الإنقاذ، نقلت إلى أرض جافة، على الرغم من أن ارتفاع الماء لم يكن خطيرًا. لقد تعاملت شقيقتى مع التجربة بمرح وبهجة، بل إن عملية إنقاذها تصدرت النشرة الإخبارية المسائية. وقد دمر الماء سيارة شقيقتى تمامًا، وفى غضون أسبوعين تلقت شيكًا بمبلغ كبير اشترت به سيارة أحلامها.

ولعل أروع جزء من هذه القصة أن شقيقتى كانت تجدد منزلها فى هذا الوقت، ولم يكن بحوزتها أى أموال إضافية لشراء سيارة جديدة. بل إنها لم تتخيل حتى امتلاك سيارة جديدة. لقد جذبت إليها السيارة الجديدة الجميلة لأنها بكت من فرط السعادة حينما علمت أن شقيقتنا الأخرى اشترت سيارة جديدة. كانت شقيقتى سعيدة للغاية ومنحت كثيرًا من الحب لتلقى شقيقتنا سيارة جديدة، الأمر الذى جعل قانون الجذب يحرك كل عنصر وكل ظرف وكل حدث ليمنحها هى الأخرى سيارة جديدة! تلك هى قوة الحب!

وأنت لن تعرف قط كيف ستحصل على ما تريد حتى تتلقاه، ولكن قوة الحب تعرف. فلتبتعد عن طريقتك القديمة فى التفكير وتحلَّ بالإيمان. تخيل ما تريد واشعر بالسعادة داخلك وسوف تجد لك القوة الجاذبة للحب

الطريقة المثلى كى تتلقاه. إن عقولنا البشرية محدودة التفكير، ولكن ذكاء قوة الحب لا تحده حدود، وسبله تفوق قدرتنا على الفهم. لا تضع حدودًا على حياتك بالاعتقاد أن المال هو الطريقة الوحيدة لنيل شىء تريده. لا تجعل المال هدفك الوحيد، وليكن هدفك هو ما تريد أن تكون، أو تفعل، أو تملك. فإن أردت منزلاً جديدًا، تخيل واستشعر بهجة الحياة به. وإن أردت ملابس جميلة أو أجهزة، أو سيارة، أو أردت الالتحاق بالجامعة، أو الانتقال إلى دولة أخرى، أو أخذ دورات تدريبية فى الموسيقى أو التمثيل أو الرياضة – تخيل هذا! فكل هذه الأمور يمكنها أن تأتيك بعدد لا حصر له من الطرق.

# قواعد الحب

هناك قاعدة واحدة فقط خاصة بالمال: لا يمكنك قط أن تضع المال قبل الحب. فإن فعلت هذا، يكون فى ذلك انتهاك لقانون الجذب الخاص بالحب، وسوف تعانى العواقب. لابد أن يكون الحب هو القوة المهيمنة فى حياتك. لا تضع شيئًا قط قبل الحب. فالمال ما هو إلا أداة خلقت كى تستخدمها، وأنت تأتى بها إلى نفسك من خلال الحب، ولكن إن وضعت المال قبل الحب فى حياتك، فسيؤدى ذلك إلى تلقيك مجموعة كاملة من الأشياء السلبية. فليس بوسعك منح الحب للمال ثم انتهاج سلوك سلبى وقح تجاه الآخرين؛ لأنك إن فعلت هذا فإنك تفتح الباب للسلبية كى تتغلغل داخل علاقاتك، وصحتك، وسعادتك، وأموالك.

***"إن أردت الحب، حاول أن تدرك أن الطريقة الوحيدة لنيل الحب هى منحه، وأنك كلما أعطيت أخذت، وأن السبيل الوحيدة لمنحه هى أن تملأ نفسك به حتى تصبح مغناطيسًا جاذبًا له".***

*تشارلز هانيل (١٨٦٦ ـ ١٩٤٩)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

لقد قدر لك أن تحظى بالمال الذى تحتاج لتعيش حياة كاملة. وليس مقدرًا لك أن تعانى نقصًا فى المال؛ لأن المعاناة تضيف مزيدًا من السلبية إلى العالم. وأنت لن ترى جمال الحياة إلا حينما تضع الحب أولاً، وحينئذٍ سوف يأتيك كل المال الذى تحتاج إليه كى تعيش حياة كاملة.



# نقاط القوة

- القوة الجاذبة للحب هى التى تحرك كل المال بالعالم، وأى شخص يمنح الحب من خلال استشعار مشاعر جيدة يصير مغناطيسًا للمال.

- يمكنك أن تحدد ماهية شعورك إزاء المال؛ لأنه إن لم يكن بحوزتك كل ما تحتاج، فلن يكون لديك إذن أى مشاعر جيدة إزاء المال.

- الحب هو القوة الجاذبة التى تجلب المال، والحب هو أيضًا القوة التى تجعل المال يلتصق!

- عندما تدفع فواتيرك، ابحث عن طريقة - أية طريقة - كى تشعر بالسعادة. تخيل أن فواتيرك هى شيكات تتلقاها. أو استخدم الامتنان واشكر الشركة التى أرسلت لك الفاتورة.

- عندما يأتيك بعض المال - مهما كان ضئيلاً - كن ممتنًا! وتذكر أن الامتنان هو مضاعف عظيم.

- اشعر بالحب عندما تدفع مقابل أى شىء بدلاً من أن تشعر بالاستياء لأن لديك قدرًا أقل من المال. والفارق بين الاثنين هو الفارق بين امتلاك قدر كبير من المال والمعاناة مع المال لما تبقى من حياتك.

- استخدم المال كوسيلة تذكر بها نفسك بأن تشعر بالسعادة إزاء وفرة المال. تخيل أن الجانب الأمامى من كل عملة ورقية هو الجانب الإيجابى، والذى يمثل وفرة من المال. وفى كل مرة تنخرط فى معاملات مادية، اقلب العملات حتى يصبح الجزء الأمامى مواجهًا لك.

- إن راودك شعور جيد إزاء النجاح - بغض النظر عمن حقق هذا النجاح - فإنك تلصق النجاح بك!

- أعط ما يساوى قيمة المال الذى تتلقاه من خلال الأرباح أو راتبك. وإن أعطيت ما يفوق قيمة المال الذى تتلقاه، فسوف يحقق مشروعك الخاص نجاحًا منقطع النظير.

- المال ما هو إلا أداة للاستمتاع بالأشياء التى تحبها فى الحياة. فالقوة الجاذبة للحب لها طرق لا حصر لها تتلقى من خلالها ما تريد، وواحدة فقط من هذه الطرق تتضمن المال.

- تخيل أنك مع ما تحب، وأنك تفعل ما تحب، وأنك تملك الأشياء التى تحبها؛ لأنك بذلك ستشعر بقدر من الحب يفوق كثيرًا ذلك الذى ستشعر به إن لم تفكر سوى بالمال.

- سيتجلى لك جمال الحياة عندما تضع الحب أولاً، وحينها سيأتيك كل المال الذى تحتاج إليه كى تعيش حياة كاملة.




القوة والعلاقات



***"اغمر كل من تقابله – مهما كانت سطحية العلاقة بينكما – بكل الاهتمام والعطف والتفهم والحب الذى يمكنك أن تغمر به إنسانًا، وقم بذلك دون انتظار مقابل، ففى ذلك الحين لن تعود حياتك إلى سابق عهدها قط".***

*أوج ماندينو (١٩٢٣ – ١٩٩٦)*

مؤلف

إن منح الحب هو القانون الذى يسرى على كل شىء فى حياتك. ومنح الحب هو قانون العلاقات، إن قوة الحب لا تكترث ما إذا كنت تعرف شخصًا ما أم لا تعرفه أو ما إذا كان شخص ما صديقًا أم عدوًا أو ما إذا كان شخص ما قريبًا إلى قلبك أو غريبًا. إن قوة الحب لا تكترث إن كنت تتواصل مع زميل بالعمل، أم والد، أم طفل، أم تلميذ، أم شخص يقدم لك خدمة فى متجر. فعندما تتواصل مع أى شخص، فإنك إما أن تمنح الحب أو لا تمنحه. وما تمنحه هو ما ستتلقاه.

العلاقات هى أكبر قناة تستطيع أن تمنح من خلالها الحب، وهكذا يمكنك تغيير حياتك برمتها عبر الحب الذى تمنحه فى علاقاتك. لكن فى الوقت ذاته، قد تصبح العلاقات أكبر عثرة فى حياتك؛ لأنها عادة ما تكون

عذرك الأكبر *لعدم* منح الحب!

# ما تعطيه للآخرين تعطيه لنفسك

أكثر الأشخاص نبوغًا عبر التاريخ نصحونا بأن نحب الآخرين. وهم لم يسدوك هذه النصيحة فقط ليراك الآخرون شخصًا لطيفًا. فهم أعطوك سر الحياة! أعطوك قانون الجذب! فعندما تحب الآخرين، سوف تحظى بحياة مذهلة، وعندما تحب الآخرين، سوف تتلقى الحياة التى تستحقها.

***"يمكن اختزال قانون الكون فى أمر بسيط: "أحب جارك كما تحب نفسك"".***

*بول (٥-٦٧ ميلادية تقريبًا)*

قائد دينى

امنح الحب للآخرين من خلال العطف، أو التشجيع، أو الدعم، أو الامتنان، أو أى مشاعر طيبة، وسيعود إليك ويضاعف نفسه، مغدقًا الحب على كل جانب آخر من جوانب حياتك بما فى ذلك صحتك، ومالك، وسعادتك، وحياتك المهنية.

أعط السلبية للآخرين من خلال النقد، أو الغضب، أو نفاد الصبر، أو أية مشاعر سيئة أخرى وسوف ترتد إليك تلك السلبية - وهذا شىء أكيد! وعندما ترتد إليك السلبية، فإنها تضاعف نفسها جاذبة مزيدًا من السلبية التى تؤثر على باقى حياتك.

# الأمر لا يتعلق بالطرف الآخر

تستطيع أن تحدد الآن على الفور ما كنت تعطيه فى علاقاتك. فإن كنت تخوض علاقة رائعة فى الوقت الحالى، فذلك يعنى أن ما تعطيه من الحب والامتنان يفوق ما تعطيه من السلبية. وإن كنت تخوض علاقة صعبة، فذلك يعنى أنك تمنح - دون عمد - سلبية تفوق ما تمنحه من حب.

بعض الناس يعزون نجاح أو فشل العلاقة إلى الطرف الآخر، ولكن الأمور لا تسير بهذه الطريقة. فلا تستطيع أن تقول لقوة الحب: "سوف أمنح الحب فقط عندما يمنحه لى الطرف الآخر!" فليس بإمكانك أن تتلقى أى شىء فى الحياة إلا عندما تمنحه أولاً، فما تعطيه تتلقاه، لذا ليس للأمر علاقة بالطرف الآخر بالمرة: فالأمر كله راجع إليك! فالمهم هو ما تعطيه وما تشعر به.

تستطيع تغيير أى علاقة على الفور من خلال البحث عن الأشياء التى تحبها وتقدرها وتمتن لأجلها لدى الطرف الآخر. فعندما تبذل جهدًا واعيًا للبحث عن الأشياء التى تحبها أكثر من ملاحظة الأشياء السلبية، تحدث معجزة. فسوف تظن أن ثمة شيئًا مذهلاً حدث للشخص الآخر. ولكن المذهل حقًّا هو قوة الحب؛ لأنها تبدد السلبية، بما فى ذلك السلبية فى العلاقات. وكل ما عليك فعله هو استخدام قوة الحب بالبحث عن الأشياء التى تحبها فى الطرف الآخر وستجد كل شىء فى العلاقة يتغير.

أعرف آلاف الحكايات عن العلاقات التى نهضت مجددًا من خلال قوة الحب، ولكن أبرزها هى قصة امرأة استخدمت قوة الحب لإصلاح زواجها المتعثر، وذلك لأن هذه السيدة استنزفت كل الحب الذى كانت تحمله لزوجها. فى الواقع، إنها لم تستطع أن تتحمل الاقتراب منه. كان زوجها يشكو كل يوم. كان مريضًا طوال الوقت، وكان مكتئبًا وغاضبًا، وكان يسبها هى وأطفالهما الأربعة طوال الوقت.

وعندما عرفت هذه السيدة قوة منح الحب، قررت على الفور أن تشعر بالسعادة، على الرغم من المشكلات التى كانت تجابهها فى زواجها. وعلى الفور أصبح الجو العام فى المنزل أفضل وتحسنت علاقة هذه المرأة بأطفالها. بعد ذلك أخذت تتفحص ألبومات الصور وتشاهد صور زوجها فى بداية زواجهما. وأخرجت بعض الصور ووضعتها على مكتبها لتنظر لها كل يوم، وبقيامها بذلك، حدث شىء رائع. استشعرت بداخلها الحب الذى شعرت به للمرة الأولى تجاه زوجها، وعندما شعرت باستعادة حبها له، بدأت مشاعر الحب تتضاعف داخلها. ووصل بها الأمر أن أحبت زوجها أكثر مما فعلت فى أى وقت سابق من حياتها. وصار حبها له عظيمًا حتى إن اكتئاب زوجها وغضبه اختفيا وبدأ يسترد صحته. لقد انتقلت هذه المرأة من الرغبة فى الابتعاد عن زوجها أكبر مسافة ممكنة إلى زواج أرادا فيه أن يظلا بصحبة بعضهما البعض قدر الإمكان.

# الحب يعنى الحرية

الآن إليك الشىء الذى يضفى بعض الصعوبة على عملية منح الحب فى العلاقات، وهو الشىء الذى حال بين بلوغ العديدين الحياة التى يستحقونها. والسبب فى توليده لمثل هذه الصعوبة هو أن الناس لم يدركوا معنى إعطاء الحب للآخرين. ولكى تعى معنى منح الحب للآخرين، لابد أن تدرك معنى عدم منح الحب للآخرين.

إن محاولتك تغيير شخص آخر تعنى عدم منحك الحب له! واعتقادك أنك تعرف ما هو أفضل لشخص آخر يعنى عدم منحك الحب له! واعتقادك أنك مصيب والطرف الآخر مخطئ يعنى عدم منحك الحب له! كما أنك لا تمنح له الحب حينما تنتقده، أو تلومه، أو تشكوه، أو تتذمر منه، أو تتصيد له الأخطاء!

***"الكراهية لا تُبدد بالكراهية، فالكراهية يبددها الحب، فذلك أحد القوانين الخالدة".***

*فيلسوف صينى*

أود مشاركتك قصة تلقيتها تبرز الحرص الذى ينبغى علينا توخيه فى علاقاتنا، حيث تركت إحدى الزوجات زوجها وأخذت معها أطفالهما، ولقد تحطم الزوج وألقى اللوم على زوجته ورفض تقبل قرارها. فاستمر

فى الاتصال بها وعزم على القيام بكل ما يمكنه القيام به كى يجعلها تعدل عن قرارها. ربما كان يظن أنه يفعل ذلك بدافع حبه لزوجته وأسرته، ولكن تصرفاته لم تكن نابعة من الحب. فكان يلوم زوجته لأنها من أنهت زواجهما. كان يعتقد أنها مخطئة وأنه مصيب. ورفض أن يتقبل قرار زوجته بأن تختار ما تريد. ولأنه لم يتوقف عن الاتصال بها، تم اعتقاله وزج به فى السجن.

ثم أدرك الرجل أخيرًا أنه لم يكن يمنح الحب عندما أنكر على زوجته حرية اختيار ما تريد، وأنه فقد حريته نتيجة لذلك. إن قانون الجذب هو قانون الحب وأنت لا تستطيع انتهاكه. فإن انتهكته، فإن ذلك تحطيم لنفسك.

وأنا أشاركك هذه القصة لأن انتهاء العلاقات الحميمة أمر شديد الصعوبة على البعض. أنت لا تستطيع أن تنكر على شخص آخر حقه فى اختيار ما يريد؛ لأنك لا تمنح الحب إن فعلت هذا. إن تحطم الفؤاد تجربة مريرة حقًا، لكن لابد لك أن تحترم حق الآخر فى الاختيار. فما تعطيه لشخص آخر تتلقاه، وعندما تنكر على شخص آخر حقه فى الاختيار، فسوف تجذب أشياء سلبية تنكر عليك حريتك. فربما يتناقص قدر المال الذى يصلك، أو تتدهور صحتك، أو يتعثر عملك؛ لأن كل هذه الأمور سوف تؤثر على حريتك. إن قانون الجذب لا يعرف "الشخص الآخر"، فما تعطيه للآخرين يرتد إليك.

وإغداق شخص آخر بالحب لا يعنى أن تدع الآخرين يطأون فوقك أو يؤذونك بأى شكل من الأشكال، لأن هذا ليس حبًا أيضًا. فسماحك لشخص آخر باستغلالك لا يساعد هذا الشخص، وبالتأكيد لا يساعدك. إن الحب

قاس، ونحن نتعلم وننمو من خلال قانونه، وكجزء من هذا التعلم نعايش العواقب. لذا فإن السماح لشخص آخر بأن يستغلك أو يؤذيك لا يمت بصلة للحب. والحل هو أن تسمو بنفسك إلى أعلى ترددات المشاعر الطيبة وسوف تتولى قوة الحب علاج الموقف *نيابة عنك*.

***" عندما يسىء لى أحدهم، أحاول رفع روحى عاليًا حتى لا تطولها الإساءة".***

*رينيه ديكارت (١٥٩٦ ــ ١٦٥٠)*

عالم رياضيات وفيلسوف

# سر العلاقات

تعرض عليك الحياة كل شىء حتى تختار ما تحب. وجزء من الهدية التى تهبها لك الحياة هو أنها تعطيك جميع أنواع البشر، كى تنتقى من بينهم من تحب وتدير ظهرك لمن لا تحب. فليس مقدرًا لك أن ترغم نفسك على حب سمات لا تحبها فى شخص ما، لكن مقدرًا لك أن تدير له ظهرك ببساطة دون أن تمنحه أى مشاعر.

إن إدارة ظهرك لما لا تحب فى شخص ما تعنى أنك غير مستاء لذلك، وأنك تعرف أن الحياة تمنحك الاختيار. وذلك لا يعنى أن تجادل معه لتثبت له أنه مخطئ، أو تنتقده، أو تلومه، أو ترغب فى تغييره لأنك تعتقد أنك على صواب؛ لأنك إذا فعلت أيًا من هذه الأمور، فإنك بذلك لا تمنح الحب.

*"إنك تغذى روحك بالعطف، وتدمرها بالقسوة".*

حكمة دينية

عندما تكون على التردد الشعورى للحب، فإن الأشخاص الموجودين على نفس ترددك الشعورى هم فقط من يمكنهم دخول حياتك.

أنت تعرف أنك أحيانًا تشعر بالسعادة، وأحيانًا أخرى تشعر بالغضب، وأحيانًا أخرى تشعر بالحزن. فيمكنك أن تكون نسخًا مختلفة من نفسك. والطرف الآخر فى العلاقة له العديد من النسخ كذلك، تتنوع ما بين السعيدة، والغاضبة، والحزينة، ولا شك أنك سترى لهم نسخًا مختلفة ومتعددة، ولكن كل نسخة تنتمى لنفس الشخص. وعندما تكون سعيدًا، فإن النسخة السعيدة للطرف الآخر هى النسخة الوحيدة التى تستطيع دخول حياتك. لكن عليك أن تشعر بالسعادة كى تتلقى النسخ السعيدة للآخرين!

وذلك لا يعنى أنك مسئول عن سعادة الآخرين؛ لأن كل إنسان مسئول عن حياته وسعادته. وإنما يعنى أنه لا ينبغى عليك فعل أى شىء سوى أن تشعر بالسعادة، وسوف يتولى قانون الجذب الباقى.

*" نحن من نجلب لأنفسنا السعادة" .*

*أرسطو (٣٨٤ _ ٣٢٢ قبل الميلاد)*

فيلسوف وعالم يونانى

# المدربون العاطفيون الشخصيون

ثمة طريقة تستأصل بها المرارة من العلاقات المتأزمة أو الصعبة وهى أن تتخيل أن الناس هم "مدربوك العاطفيون الشخصيون"! إن قوة الحب تقدم لك مجموعة كاملة من المدربين العاطفيين الشخصيين المتنكرين فى صورة أشخاص تقابلهم بصفة يومية، ولكنهم جميعًا يدربونك على اختيار الحب!

قد يتسم البعض بأنهم مدربون ذوو قلب رقيق، والذين لا يدفعونك بقوة ويسهل حبهم. وقد يتسم البعض الآخر بأنهم مدربون قساة لأنهم يقسون عليك - كما يفعل بعض مدربى اللياقة البدنية - ولكنهم من ينجحون فى أن يزيدوك قوة لتختار الحب مهما حدث.

وبوسع المدربين العاطفيين الشخصيين استخدام جميع أنواع المواقف والتكتيكات لتحديك، ولكن عليك أن تتذكر أن مع كل تحدٍ تجابهه، تختار الحب وتدير ظهرك للسلبية واللوم. وقد يتحداك بعض المدربين كى تنتقدهم أو تنتقد الآخرين، ولكن لا تقع فى ذلك الفخ. فالنقد شىء سلبى ويعنى أنك لا تمنح الحب، لذا إن لم تستطع حب ما هو إيجابى فى شخص أو شىء ما، أعرض عنه ببساطة.

وثمة مدربون آخرون قد يختبرونك باستفزازك كى تراودك مشاعر الانتقام، أو الغضب، أو الكراهية. وعليك أن تعرض عن هؤلاء بالبحث عن الأشياء التى تحبها فى الحياة. وقد يصل الأمر ببعضهم إلى دفعك إلى الشعور بالذنب، أو عدم القيمة، أو الخوف. لا تقع فى فخ أى منهم؛ لأن السلبية أيًّا كان نوعها ليست حبًّا.

***"الكراهية تشل حركة الحياة؛ والحب يحررها. الكراهية تولد الارتباك بالحياة؛ والحب يولد بها التناغم. الكراهية تحول الحياة إلى ظلام دامس؛ والحب ينيرها".***

*مارتن لوثر كينج الابن (١٩٢٩ - ١٩٦٨)*

رجل دين وأحد زعماء حركة الحقوق المدنية

إن تخيلت أن الأشخاص الموجودين بحياتك هم مدربوك العاطفيون الشخصيون، فسوف يساعدك ذلك على التعامل مع أية علاقة صعبة. فالمدربون القساة هم من يزيدونك قوة وعزيمة لاختيار الحب مهما حدث، ولكنهم يرسلون لك رسالة كذلك. فهم يخبرونك بأنك وضعت نفسك على تردد شعور سلبى - وأنك تحتاج إلى مشاعر أكثر إيجابية كى تنأى بنفسك عن هذا التردد! ليس بوسع أحد الولوج داخل حياتك والتأثير عليك سلبًا، إلا إذا كنت على نفس التردد الشعورى السلبى. أما إن كنت على التردد الشعورى للحب، فلن يستطيع أى شخص التأثير عليك، مهما بلغت قسوته أو سلبيته!

إن كل شخص يقوم فقط بالمهمة المخولة له، كما تقوم أنت بالمهمة المخولة لك وهى أن تكون مدربًا عاطفيًّا شخصيًّا للآخرين. ليس هناك أعداء، لا يوجد سوى بعض المدربين العاطفيين الشخصيين الرائعين، وبعض المدربين القساة الذين يسهمون فى تعزيز قوتك.

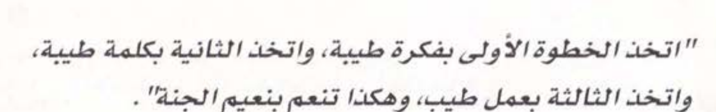
# قانون الجذب له سمة الالتصاق

إحدى خصائص قانون الجذب الالتصاق. فعندما تبتهج للحظ السعيد لشخص آخر، يلتصق بك هذا الحظ السعيد! عندما تعجب بأى سمة فى شخص آخر أو تقدرها، فإنك تلصق هذه السمات بك. ولكن حينما تفكر فى أو تناقش جوانب سلبية لدى شخص آخر، فإنك تلصق هذه الصفات السلبية بك أيضًا وتضعها بحياتك.

إن قانون الجذب يستجيب لمشاعرك. فما تعطيه تتلقاه، ومن ثم إن وصمت شخصًا، أو ظرفًا، أو حدثًا بالحياة بتوصيف معين، فإنك تلصق هذا التوصيف بك، وهذا هو ما سوف تتلقاه.

وأعتقد أن هذا خبر رائع؛ لأنه يعنى أن بوسعك لصق كل شىء تحبه وتريده بك، وذلك بأن تبحث عن السمات التى تحبها لدى الآخرين وتقول لها نعم من كل قلبك! إن العالم هو كتالوجك الخاص، وعندما تفهم قوة الحب، يصير شغلك الشاغل هو ملاحظة كل شىء تحبه لدى الآخرين، بيد أن هذه هى أسهل وأسرع طريقة لتغيير عالمك بالكامل. فهى تقضى على الصراع والمعاناة. كل ما عليك فعله هو ملاحظة الأشياء التى تحبها لدى الآخرين، والإعراض عن الأشياء التى لا تحبها حتى لا تمنحها أى شعور. ما أسهل ذلك!





***"اتخذ الخطوة الأولى بفكرة طيبة، واتخذ الثانية بكلمة طيبة، واتخذ الثالثة بعمل طيب، وهكذا تنعم بنعيم الجنة".***

قول مأثور



# النميمة تلتصق أيضًا

تبدو النميمة غير مضرة ظاهريًّا، ولكنها قادرة على توليد الكثير من الأمور السلبية فى حياة الناس، فالنميمة ليست من الحب فى شىء، بل هى شكل من أشكال منح السلبية وهذا تمامًا ما تتلقاه. إن النميمة لا تؤذى الشخص المقصود بالكلام، وإنما تؤذى هؤلاء الذين ينمُّون!

عندما تتحدث إلى أحد أفراد أسرتك أو أحد أصدقائك ويخبرك عن شىء سلبى قاله أو فعله أحدهم، فإنه ينم ويعطى سلبية. وعندما تنصت له، تعطى سلبية كذلك؛ لأنك كائن شعورى، وليس بوسعك الإنصات إلى أشياء سلبية دون أن تتأثر سلبًا على الفور. عندما تسير بصحبة أحد زملائك فى العمل فى استراحة الغداء ويتحدث كلاكما بالسلب عن شخص ما، فإن فى ذلك نميمة ومنحًا للسلبية، فليس بوسعك التحدث عن السلبية أو سماعها والشعور بمشاعر طيبة فى نفس الوقت.

لذا دعونى أصدقكم القول، لابد أن نحرص على ألا ندس أنوفنا فيما لا يعنينا؛ لأن ما لا يعنينا سوف يلتصق بأنوفنا! فما لم تكن راغبًا فى وجود هذا

الشىء فى حياتك، أدر له ظهرك دون أن تشعر بأى شىء تجاهه. فأنت لن تسدى لنفسك بذلك معروفًا فقط، ولكنك سوف تسدى للشخص الآخر - الذى لا يدرك الأثر السلبى الذى يمكن أن تلحقه النميمة بحياته - معروفًا كذلك.

إن ضبطت نفسك تنم أو تنصت إلى النميمة، توقف عما تقول على الفور وقل: "ولكننى غاية فى الامتنان لأن ..." وأنه العبارة بترديد شىء طيب عن الشخص الذى تتحدثان عنه.

***"إن نبعت كلمات شخص أو تصرفاته من فكرة شريرة، فإن الألم يتبعه. وإن كانت كلمات شخص ما أو تصرفاته قد نبعت من فكرة نقية، فإن السعادة تتبعه مثل ظله ولا تتركه قط".***

*فيلسوف صينى*

# استجابتك هى التى تختار

تعرض عليك الحياة جميع الأشخاص وجميع الظروف حتى يتسنى لك اختيار ما تحب وما لا تحب. وعندما تستجيب لأى شىء، فإنك تستجيب بمشاعرك، وبقيامك بذلك، فإنك تختاره! فاستجابتك - سواء جيدة أم سيئة - تلتصق بك، وعليه، فإنك تقول بذلك إنك تريد مزيدًا منه! لذا فمن المهم أن تنتبه للكيفية التى تستجيب بها فى علاقاتك؛ لأنك سواء استجبت

بمشاعر طيبة أم سيئة، فتلك هى المشاعر التى تعطيها، وسوف تتلقى مزيدًا من نفس الظروف التى تستثير بك نفس الشعور.

إن قال أو فعل أحدهم شيئًا جعلك تشعر بالاستياء، أو الضيق، أو الغضب، فافعل كل ما بوسعك لتغيير الاستجابة السلبية على الفور. فمجرد إدراكك أنك قد استجبت بسلبية ينزع القوة من المشاعر السلبية على الفور، بل ويستطيع دحضها تمامًا. ولكن إن شعرت وكأن المشاعر السلبية تحكم سيطرتها عليك، فمن الأفضل أن تنصرف بعيدًا وتمضى دقيقتين فى البحث عن الأشياء التى تحبها، واحدًا تلو الآخر حتى يراودك شعور أفضل. بوسعك استخدام أى شىء تحبه كى تغير مشاعرك للأفضل، كأن تنصت لموسيقاك المفضلة، أو تتخيل الأشياء التى تحبها، أو تفعل شيئًا تحبه، وتستطيع كذلك التفكير فى السمات التى تحبها فى الشخص الذى أثار حنقك. قد يكون ذلك صعبًا، ولكن إن استطعت القيام بذلك، تكون قد استخدمت أسرع طريقة لتحسين مشاعرك. وتلك أيضًا هى أسرع طريقة تتحكم من خلالها فى مشاعرك!

***"إن الرجل الذى يملك نفسه يستطيع إنهاء الحزن كما يستطيع توليد البهجة، فأنا لا أريد أن أخضع لسيطرة مشاعرى. بل أريد استخدامها، والاستمتاع بها، والهيمنة عليها".***

*أوسكار وايلد (١٨٥٤ ـ ١٩٠٠)*

كاتب وشاعر



بوسعك تغيير أى موقف سلبى فى حياتك، ولكنك لا تستطيع تغييره بالمشاعر السيئة، فلابد أن تستجيب بشكل مختلف للموقف لأنك إذا استمررت فى الاستجابة بسلبية، فسوف تعمل مشاعرك السيئة على تعظيم ومضاعفة السلبية. أما عندما تمنح مشاعر طيبة، فإن الإيجابية تتضاعف وتتعاظم. حتى إن لم يكن بمقدورك أن تتخيل كيف يمكن لموقف ما أن يتغير ليصبح إيجابيًّا - فبوسعه أن يتغير! فقوة الحب واسعة الحيلة.

# الحب درع واقية

لتنزع القوة من سلبية الآخرين وتتحاش التأثر بها، تذكر المجالات المغناطيسية للمشاعر التى تحيط بكل إنسان. فهناك مجال للحب، وللبهجة، وللسعادة، وللامتنان، وللإثارة، وللشغف، ومجال لكل شعور طيب آخر. وهناك أيضًا مجال للغضب، وللإحباط، ولتثبيط العزم، وللكراهية، وللرغبة فى الانتقام، وللخوف، ومجال لكل شعور سلبى آخر.

إن الشخص المحاط بمجال مغناطيسى من الغضب لا يشعر بأى مشاعر طيبة إطلاقًا، وهكذا إن صاحبته، فأغلب الظن أنه سيوجه غضبه ناحيتك. إنه لا يقصد إيذاءك، ولكنه لا يستطيع أن يرى شيئًا إيجابيًّا عندما ينظر إلى العالم من مجال الغضب الذى يحيط به، فكل ما يستطيع رؤيته هو الأشياء التى تثير غضبه. ولأنه لا يستطيع أن يرى سوى الغضب، فمن المحتمل أن يغضب وأن يصب غضبه على أول شخص يراه – والذى عادة ما يكون من أحبائه. هل يبدو لك هذا الموقف مألوفًا؟

حين يساورك شعور رائع، تخلق قوة مجالك المغناطيسى درعًا لا تستطيع أى سلبية اختراقها. وهكذا لا يهم قدر السلبية التى يلقيها أحدهم عليك؛ فهى لا تستطيع لمسك، وسوف ترتد على الفور بعيدًا عن مجالك الشعورى دون أن تؤثر عليك بالمرة.

على الجانب الآخر، إن ألقى عليك أحدهم شيئًا سلبيًّا وشعرت بما يقوله، فاعلم أن مشاعرك قد تأثرت سلبًا؛ لأن سلبيته اقتحمت مجال شعورك. وهناك شىء واحد فقط يجب أن تفعله إن حدث هذا، وهو أن تجد عذرًا تتذرع به للانصراف بلطف وأدب، حتى تستطيع استعادة مشاعرك الطيبة. فالمجالان السلبيان يتضاعفان سريعًا حينما يلتقيان، وما من شىء طيب يمكن أن يتمخض عنهما. وأنت تدرك ذلك من تجربتك الحياتية؛ فتصادم مجالين سلبيين ليس بالمشهد الجميل!

*"الماء الموحل يصبح صافيًا حين يترك وشأنه".*

*لاو تزو (القرن السادس قبل الميلاد)*

فيلسوف صينى

إن كنت تشعر بالحزن، أو الإحباط، أو أى شعور سلبى آخر، فأنت تنظر إلى العالم إذن من خلال هذا المجال الشعورى، وسوف يبدو لك العالم حزينًا أو محبطًا، أو مثبطًا للعزم. فليس بمقدورك أن ترى أى شىء طيب من خلال مجال المشاعر السيئة. ومجالك السلبى لا يجذب إليك فقط مزيدًا من السلبية، ولكن لن يسعك أن تجد مخرجًا من أى مشكلة إلا عندما تغير



شعورك. وتغيير مشاعرك أمر سهل مقارنة بمحاولة تغيير ظروف العالم الخارجى. فكل الجهد البدنى الذى يمكن بذله فى العالم لا يستطيع تغيير الموقف، غيِّر مشاعرك وسوف تتغير الظروف الخارجية بالتبعية!

***" القوة تنبع من الداخل، ولكن لا نستطيع تلقيها إلا حينما نعطيها".***

*تشارلز هانيل (١٨٦٦ ـ ١٩٤٩)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

أما عندما يحيط بشخص ما مجال مغناطيسى من البهجة، فإنك تشعر ببهجته عبر الجانب الآخر من الغرفة، إن الأشخاص الذين يتمتعون بشعبية وشخصيات جذابة هم أشخاص يشعرون بالسعادة معظم الوقت. فمجال البهجة الذى يحوطهم جذاب للغاية حتى إنه يجذب كل شخص وكل شىء إليهم.

كلما أعطيت حبًّا ومشاعر طيبة، صرت أكثر جاذبية واتسع مجال جاذبيتك أكثر وأكثر، جاذبًا كل شخص وكل شىء تحبه إليك! تخيل هذا!

# الحب هو القوة التى تربط كل شىء

***" عندما يحب كل الناس فى العالم بعضهم الآخر، لن يستأسد القوى على الضعيف، ولن تقهر الكثرة القلة، ولن يسخر الأغنياء من الفقراء، ويزدرى أصحاب المقام الرفيع أصحاب الأصل المتواضع، ولن يخدع الماكر صاحب العقل البسيط" .***

*موزى ( ٤٧٠ ـ ٣٩١ قبل الميلاد تقريبًا)*

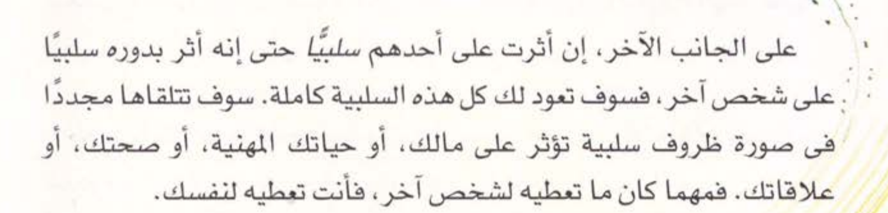
فيلسوف صينى

فى كل يوم تسنح لك فرص لمنح الحب من خلال مشاعرك الطيبة. فعندما تشعر بالسعادة، فإن ذلك يعد ضمانًا لك بأنك ستمنح الإيجابية والحب لأى شخص يتفاعل معك. وعندما تعطى الحب لأحدهم، فسوف يعود إليك الحب ولكن بصورة أعظم كثيرًا مما تخيلت.

حين تمنح الحب لشخص آخر، وأثر حبك على هذا الشخص بإيجابية شديدة حتى إنه منح بدوره الحب لشخص آخر، فإن كل هذا القدر من الحب يعود إليك، مهما بلغ عدد من تأثروا به إيجابيًّا، ومهما كانت المسافة التى يسافرها حبك، فكل هذا القدر من الحب يعود لك، فأنت لا تتلقى فقط الحب الذى منحته للشخص الأصلى، ولكنك تتلقى حب كل من تأثر بحبك! ويعود إليك هذا الحب متنكرًا فى صورة ظروف إيجابية، وأحداث إيجابية، وأشخاص إيجابيين.







على الجانب الآخر، إن أثرت على أحدهم *سلبيًا* حتى إنه أثر بدوره سلبيًا على شخص آخر، فسوف تعود لك كل هذه السلبية كاملة. سوف تتلقاها مجددًا في صورة ظروف سلبية تؤثر على مالك، أو حياتك المهنية، أو صحتك، أو علاقاتك. فمهما كان ما تعطيه لشخص آخر، فأنت تعطيه لنفسك.

***"إن أحزنك أى شىء خارجى، فالألم ليس ناجمًا عن الشىء نفسه، ولكن عن تقديرك له؛ وأنت قادر على إلغاء مثل هذا التقدير فى أى لحظة".***

*ماركوس أوريليوس (١٢١ - ١٨٠)*

إمبراطور رومانى

عندما تشعر بالحماسة أو السعادة أو البهجة، تؤثر هذه المشاعر على كل من تتواصل معه. حتى إن لم تتفاعل مع أحدهم سوى لفترة قصيرة فى متجر أو حافلة أو مصعد، فحين تحدث مشاعرك الطيبة اختلافًا لدى من تتواصل معه، فإن أثر هذا الموقف على حياتك سيكون مذهلاً حقًّا.

***"تذكر أنه ليس هناك ما يدعى عمل خير صغيرًا. فكل عمل يخلق موجة صغيرة لا نهاية منطقية لها".***

*سكوت آدامز (ولد عام ١٩٥٧)*

رسام كاريكاتير

الحب هو الحل لجميع العلاقات. فأنت لا تستطيع قط أن تحسن علاقة ما بالسلبية. استخدم عملية الخلق فى علاقاتك وامنح الحب كى تتلقاه. استخدم السبل إلى القوة من أجل علاقاتك. لاحظ الأشياء التى تحبها، وأعد قوائم بالأشياء التى تحبها، وتحدث عن الأشياء التى تحبها، وأدر ظهرك للأشياء التى لا تحبها. تخيل أنك تملك العلاقات المثالية، تخيلها بأكبر وضوح ممكن، واستشعر امتلاكك لها من كل قلبك. وإن وجدت صعوبة فى الشعور بمشاعر طيبة إزاء علاقة ما، أحب كل شىء آخر حولك، وتوقف فقط عن ملاحظة الأشياء السلبية فى العلاقة!

يمكن للحب أن يفعل أى شىء لأجلك! كل ما عليك فعله هو منح الحب بالشعور بمشاعر طيبة، وسوف تتبدد أية سلبية فى علاقاتك. عندما تواجه موقفًا سلبيًا فى علاقة ما، فإن الحل دومًا هو الحب! وأنت لن تعرف كيف سيعالج الحب الموقف، وليس بإمكانك أن تعرف كيف، ولكن إن استمررت فى الشعور بمشاعر طيبة ومنح الحب، فسوف يحدث هذا.

إن الرسالة التى أكد عليها كل عظماء العالم الذين دعوا إلى السلام واضحة وقوية - الحب!



# نقاط القوة

- عندما تتواصل مع أى شخص، إما أن تمنح الحب أو لا تمنحه. ووفقًا لما تعطى تتلقى.

- امنح الحب للآخرين من خلال العطف، والتشجيع، والدعم، والامتنان، أو أى شعور طيب آخر، وسوف يعود إليك مضاعفًا فى كل جانب من جوانب حياتك.

- ابحث عن الأشياء التى تحبها فى إحدى العلاقات عوضًا عن ملاحظة الأشياء السلبية وسوف يبدو لك كما لو أن شيئًا مذهلاً قد حدث للطرف الآخر.

- إن محاولتك تغيير شخص آخر، أو الاعتقاد بأنك تعرف الأفضل لشخص آخر، أو الاعتقاد بأنك مصيب والطرف الآخر مخطئ ليست من الحب فى شىء.

- الانتقاد، أو اللوم، أو الشكوى، أو التذمر، أو تصيد الأخطاء ليس من الحب فى شىء!

- عليك أن تكون سعيدًا كى تتلقى المشاعر السعيدة من الآخرين!

- تقدم لك قوة الحب مجموعة كاملة من المدربين العاطفيين الشخصيين، المتنكرين فى صورة أناس تلقاهم يوميًا، ولكنهم جميعًا يدربونك على اختيار الحب!

- تستطيع لصق كل شىء تحب وتريد بك بأن تبحث عن الأشياء التى تحبها لدى الآخرين وتقول نعم لهذه السمات من كل قلبك!

- ليس بإمكانك التحدث عن السلبية أو سماعها والشعور بمشاعر طيبة فى نفس الوقت.

- الحياة تقدم لك كل الأشخاص والظروف حتى تختار ما تحب وما لا تحب. وعندما تستجيب لأى شىء، تستجيب بمشاعرك، وبقيامك بذلك تختاره!

- لا تستطيع تغيير موقف سلبى بالمشاعر السيئة. فإن استمررت فى الاستجابة بسلبية، فسوف تعمل مشاعرك السيئة على تعظيم ومضاعفة السلبية.

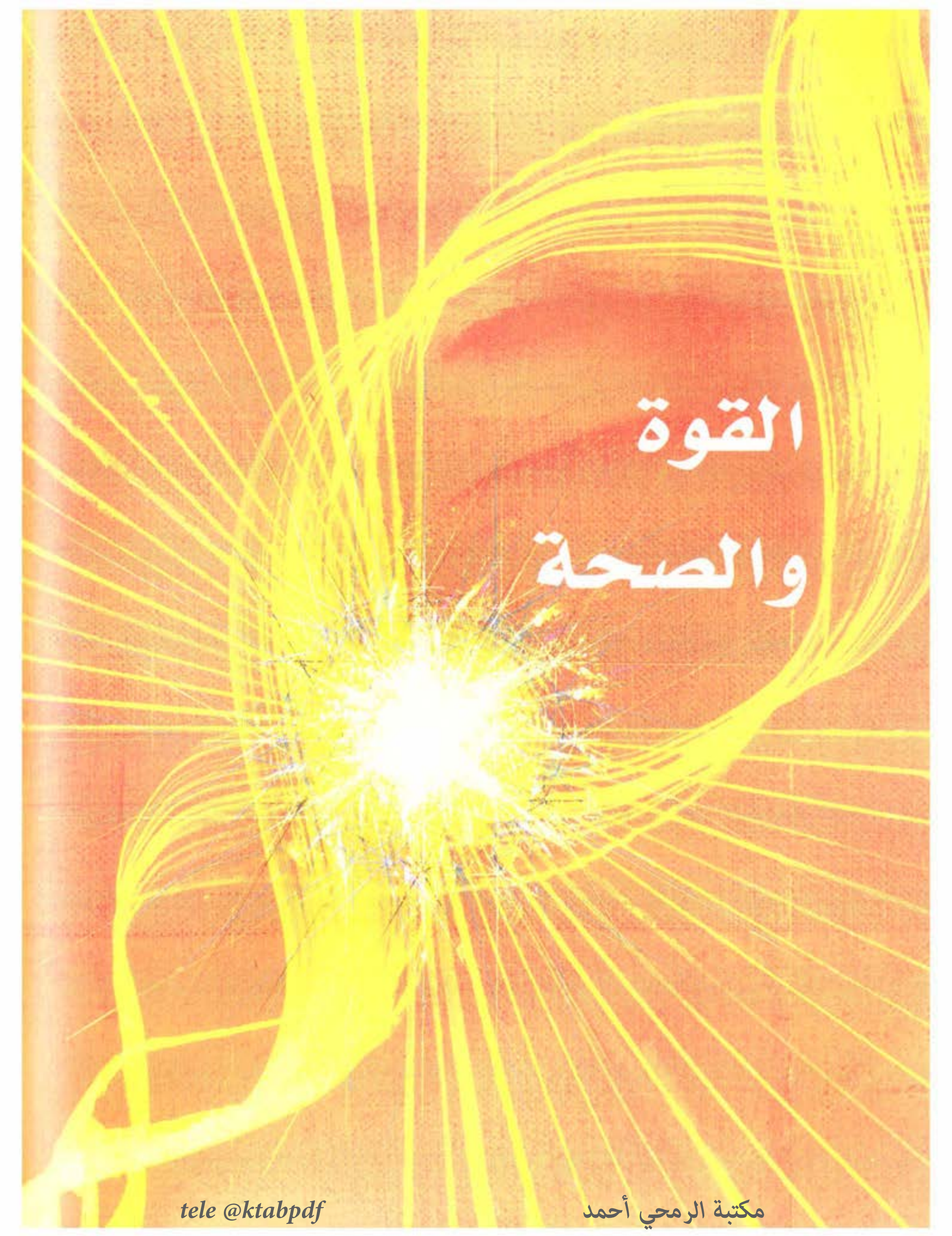
- إن كانت تراودك مشاعر مذهلة، فسوف تخلق قوة مجالك المغناطيسى درعًا لا تستطيع أية سلبية اختراقها.

- إن تغيير مشاعرك سهل مقارنة بمحاولة تغيير ظروف العالم الخارجى. غير مشاعرك وسوف تتغير الظروف الخارجية بالتبعية!

- كلما منحت الحب والمشاعر الطيبة، ازداد مجالك مغناطيسية واتساعًا، جاذبًا كل شىء وكل شخص تحبه إليك!






القوة
والصحة

*"القوى الطبيعية التى بداخلنا هى المعالج الحقيقى للأمراض".*

*أبقراط (٤٦٠ - ٣٧٠ قبل الميلاد تقريبًا)*

أبو الطب الغربى

ماذا يعنى أن ينعم المرء بالصحة؟ قد تعتقد أن الصحة الجيدة تعنى عدم الإصابة بالمرض، ولكن الصحة الجيدة تعنى ما هو أكثر من ذلك. فإن كان يراودك شعور لا بأس به، أو شعور متوسط، أو لا يراودك أى شعور على الإطلاق، فأنت لا تنعم بالصحة إذن.

إن الصحة الوافرة تعنى أن تشعر بنفس الشعور الذى يشعر به الأطفال. فهم يشعرون بأن أجسامهم خفيفة ومرنة؛ فالحركة لا تصيبهم بالتعب. يسيرون على أقدامهم بخفة. عقولهم صافية؛ فهم ينعمون بالسعادة ولا يعانون من أى قلق أو توتر. ينامون بعمق وسكينة كل ليلة، ويستيقظون وهم ينضحون حيوية، وكأنه أصبح لهم جسد جديد، إنهم يشعرون بالشغف والحماسة إزاء كل يوم جديد. انظر إلى الأطفال الصغار وسوف تعرف معنى أن ينعم المرء بالصحة. هكذا كنت تشعر، وهكذا يجب أن *يظل* شعورك.

ويمكن أن يراودك هذا الشعور معظم الوقت لأن قدرًا غير محدود من الصحة الوافرة متاح لك بلا توقف عبر قوة الحب! فلا تمر ثانية يُحجب عنك فيها شىء. فأى شىء تريده هو لك، ويتضمن ذلك الصحة اللامحدودة. ولكن عليك فتح الباب كى تتلقاها!

# ما الذى تؤمن به؟

*"ما يؤمن به المرء فى قلبه يصبح عليه".*

*حكمة دينية*

تلك هى واحدة من أعظم العبارات الحكيمة التى صيغت، ولكن ما الذى تعنيه: "ما يؤمن به المرء فى قلبه يصبح عليه"؟

إن ما تؤمن به فى قلبك هو ما تؤمن أنه حقيقى. فالمعتقدات ما هى إلا أفكار مكررة تصاحبها مشاعر قوية على غرار: "أنا أصاب بنزلات البرد بسهولة"، "لدى معدة حساسة"، "أجد صعوبة فى فقدان الوزن"، "أنا مصاب بحساسية ضد هذا"، "القهوة تبقينى مستيقظًا". كل هذه معتقدات وليست حقائق. فالمعتقد يعنى أنك توصلت إلى قرار ما وأوصدت عليه الباب وتخلصت من المفتاح ولم يعد هناك مجال للتفاوض. ولكن أى شىء تعتقد وتشعر بأنه حقيقى سوف يكون حقيقيًّا بالنسبة لك، سواء كانت معتقداتك تساعدك أو تؤذيك. فمهما كانت المعتقدات التى تمنحها، سيحرص قانون الجذب على أن تتلقاها مرة أخرى.

كثير من الناس يعتنقون معتقدات مخيفة عن المرض أكثر مما يعتنقون معتقدات طيبة عن الصحة. وليس فى ذلك ما يدعو للدهشة نظرًا لهذا القدر من الاهتمام الذى يولى للأمراض فى العالم، والذى تحاط به كل يوم. فعلى الرغم من كل هذه الطفرات التى شهدها مجال الطب، فإن الأمراض فى تزايد لأن خوف الناس من الأمراض فى حالة زيادة مستمرة.

هل مشاعرك الطيبة إزاء الصحة تفوق مشاعرك السلبية إزاء المرض؟ هل تؤمن بحياة طويلة من الصحة الوافرة أكثر مما تؤمن بحتمية المرض؟ إن كنت تؤمن بأن الشيخوخة ستبلى جسدك وأن المرض حتمى، فإنك تعطى هذا المعتقد، ولابد أن يعيده إليك قانون الجذب متنكرًا فى صورة ظروف وحالة صحية وجسدية.

*"إن ما أخشاه أجده، وما أمقته يحل بى".*

*قول مأثور*

وتأثير البلاسبو أو العقار الوهمى فى الطب هو خير دليل على قوة المعتقد، حيث يتم إعطاء مجموعة من المرضى حبوبًا أو علاجًا حقيقيًّا، بينما تأخذ مجموعة أخرى العقار الوهمى – حبة سكر أو علاج زائف – دون أن تعرف أى من المجموعتين أى هذه الحبوب كان علاجًا لأعراضهم أو مرضهم. ومع ذلك، عادة ما تشهد المجموعة التى أخذت العقار الوهمى تحسنات بارزة فى صحتها واختفاء فى الأعراض. والآثار المذهلة لتأثير الدواء الوهمى تثبت بما لا يدع مجالاً للشك الأثر القوى للمعتقدات على أجسامنا. فما تعطيه لجسمك

باستمرار من خلال معتقداتك أو مشاعرك القوية، لابد أن *تتلقاه* فى جسدك.

إن كل شعور تضمره يتخلل كل خلية وكل عضو فى جسمك لدرجة التشبع. فعندما تراودك مشاعر طيبة، فأنت تمنح الحب وتتلقى دفقة قوية من الصحة خلال جسمك بسرعة مذهلة. وعندما تراودك مشاعر سيئة، يؤدى التوتر إلى انقباض أعصابك وخلاياك، وتتغير معدلات الإفرازات الكيميائية الحيوية فى جسمك، وتنقبض أوعيتك الدموية، وتتسارع أنفاسك، وكلها أمور تقلل من قوة الصحة فى أعضائك وجسدك برمته. إن المرض ببساطة هو نتاج افتقاد الاسترخاء لفترة طويلة بسبب مشاعر سلبية من قبيل التوتر والقلق والخوف.

***"تؤثر مشاعرك على كل خلية من خلايا جسدك. فالعقل والجسد متداخلان ومترابطان".***

*توماس توتكو (ولد عام ١٩٣١)*

عالم نفس رياضى ومؤلف

# العالم داخل جسدك

هناك عالم كامل يوجد بداخلك! وكى تدرك قدر سيطرتك على جسدك، يجب أن تتعرف على هذا العالم – لأنه يخضع بالكامل لهيمنتك!

إن كل خلية من خلايا جسدك لها دور تلعبه، وهى تعمل معًا بغرض منحك الحياة. فبعض الخلايا تلعب دور القادة لنطاقات أو أعضاء معينة، حيث توجه وتأمر كل الخلايا العاملة فى منطقتها، مثل القلب، والمخ، والكلى، والرئتين، بغرض فرض النظام والتناغم حتى يعمل العضو بكامل كفاءته. أما الخلايا الخفيرة، فتسافر عبر ستين ألف ميل من الأوعية الدموية فى جسمك لتحافظ على النظام والسكينة. وعندما يحدث اضطراب - كخدش للجلد - تطلق الخلايا الخفيرة صافرة الإنذار، فيهرع فريق الإصلاح المناسب إلى المنطقة المصابة. وبالنسبة للخدوش، فإن أول من يصل هو فريق تخثر الدم، والذى يعمل لإيقاف تدفق الدم. وبعد انتهائها من عملها، يتحرك فريق الأنسجة والجلد لإصلاح المنطقة المصابة، بحيث تصلح الأنسجة وتغلق الجلد.

وإن دخل جسم غريب جسدك - كعدوى بكتيرية أو فيروس - تأخذ خلايا الذاكرة على الفور بصمة للجسم الغريب، وتضاهيها بسجلاتها كى تتبين ما إذا كانت تتطابق مع بصمة أى معتد سابق. فإن وجدت تطابقًا، تسارع خلايا الذاكرة على الفور بإبلاغ فريق الهجوم المختص لتدمر هذا الجسم الغريب. وإن لم يكن هناك تطابق، تفتح خلايا الذاكرة سجلاً جديدًا للمعتدى، ويتم استدعاء كل فرق الهجوم للتحرك وتدمير المعتدى. وتسجل خلايا الذاكرة فى سجلاتها أيًّا من فرق الهجوم نجح فى تدمير المعتدى. فإن عاد المعتدى، تدرك خلايا الذاكرة مع من تتعامل وكيف تقضى عليه.

وإن حدث لأى سبب من الأسباب وغيرت خلية فى جسدك سلوكها وتوقفت عن العمل لصالح جسدك، تستدعى الخلايا الخفيرة فريق الإنقاذ ليهرع لإصلاح الخلية. وإن كان إصلاح خلية ما يحتاج إلى مادة كيميائية معينة، يتم الإتيان بها من داخل صيدليتك الطبيعية. فهناك صيدلية متكاملة داخل جسمك تستطيع إنتاج أى مادة كيميائية يمكن لأية شركة أدوية إنتاجها.

وكل الخلايا لابد أن تعمل كفريق واحد على مدار ٢٤ ساعة سبعة أيام فى الأسبوع طوال حياتها. فهدفها الوحيد هو الحفاظ على حياة وصحة جسدك. ويوجد نحو ١٠٠ تريليون خلية فى جسمك. وهذا يعنى أن ١٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠ خلية تعمل دون انقطاع لتعطيك الحياة! والمائة تريليون خلية هذه تخضع لسيطرتك، وأنت توجهها وتأمرها بأفكارك ومشاعرك ومعتقداتك.

وأى شىء تؤمن به بشأن جسدك، تؤمن به خلاياك أيضًا. فهى لا تشكك فى أى شىء تفكر فيه، أو تشعر به، أو تؤمن به. فى الواقع، إنها تسمع كل فكرة وكل شعور وكل معتقد يوجد بداخلك.

فإن فكرت أو قلت: "أصاب دومًا باضطرابات الساعة البيولوجية عندما أسافر"، تستقبل الخلايا الخفيرة كلمة "اضطراب الساعة البيولوجية" كأمر، ولابد أن تنفذ أوامرك. فكر واشعر بأنك تعانى من مشكلة بالوزن، وسوف تتلقى خلاياك أمرًا بإحداث مشكلة فى الوزن. فلابد أن تتبع توجيهاتك وتبقى جسدك مفرط الوزن. اخش الإصابة بمرض ما وسوف

تستقبل خلاياك رسالة المرض، وتنشغل على الفور بخلق أعراض المرض. فاستجابة خلاياك لكل أمر من أوامرك ما هى إلا انعكاس لنشاط قانون الجذب بداخلك.

***"توجه نحو الصورة المثالية لكل عضو، ولن تمسك قط ظلال المرض".***

*روبرت كولييه (١٨٨٥ - ١٩٥٠)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

ما الذى تريده؟ ما الذى تحبه؟ لأن هذا هو ما ينبغى أن تعطيه لجسدك. إن خلاياك هى رعاياك الأكثر إخلاصًا والتى تخدمك دون مراجعتك، ولهذا فإن أى شىء تفكر فيه و تشعر به يصبح قانون جسدك. إن أردت أن تشعر بنفس السعادة التى كنت تشعر بها وأنت طفل، أعط خلاياك هذه الأوامر: "يراودنى شعور رائع اليوم". "لدى الكثير من الطاقة". "أتمتع ببصر حاد". "أستطيع تناول ما أريد وأحافظ على وزنى المثالى". "أنام كالطفل كل ليلة". أنت حاكم مملكة، وأى شىء تفكر فيه وتشعر به يصير قانون مملكتك — قانون جسدك.



# قوة قلبك

***"الإنسان هو نموذج مصغر للكون بطريقة ما؛ ولهذا، فإن ماهية الإنسان هى رمز لماهية الكون".***

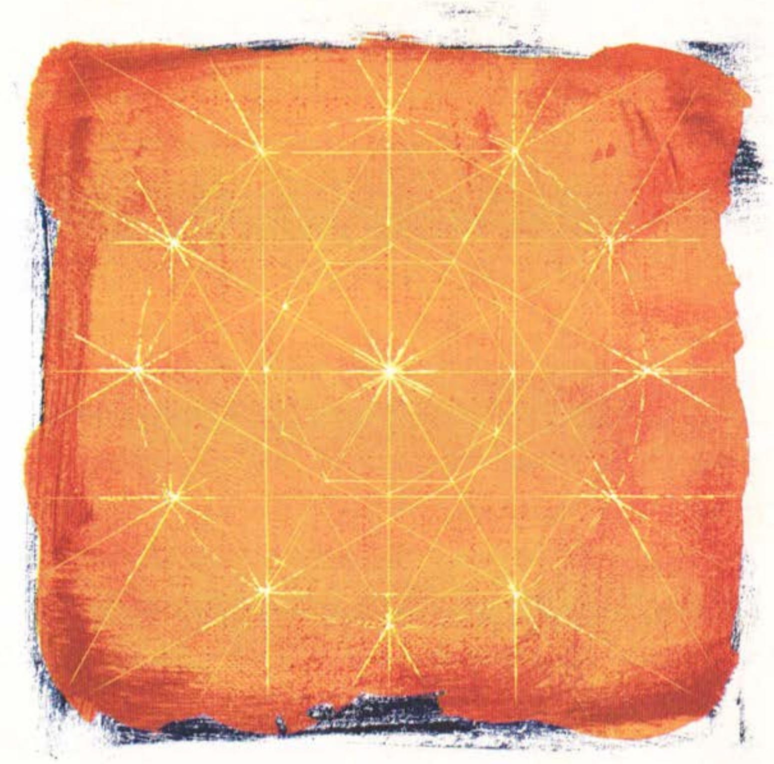
*ديفيد بوم (١٩١٧ - ١٩٩٢)*

عالم فى الفيزياء الكمية

إن الجزء الداخلى من جسدك هو خريطة مطابقة لنظامنا الشمسى والكون. فقلبك هو الشمس ومركز جسمك. والأعضاء هى الكواكب، وكما تعتمد الكواكب على الشمس للحفاظ على توازنها وانسجامها، تعتمد كل أعضاء جسمك على قلبك للبقاء فى حالة من الاتزان والانسجام.

وقد خلص العلماء فى مؤسسة "هارت ماث" فى كاليفورنيا إلى أن شعورك بالحب والامتنان والتقدير فى قلبك يعزز جهازك المناعى؛ فيزيد من إفراز الكيماويات الحيوية؛ ويزيد من حيوية ونشاط جسدك؛ ويقلل معدلات هرمون التوتر، وارتفاع ضغط الدم، والقلق، والذنب، والإنهاك؛ ويحسن تنظيم الجسم لإفراز الجلوكوز لدى مرضى السكرى. كما أثبتت مؤسسة "هارت ماث" أن المجال المغناطيسى للقلب أقوى من المجال المغناطيسى للمخ بحوالى ٥٠٠٠ مرة، وأنه يمتد عدة أقدام خارج أجسامنا.

ثمة علماء آخرون يحدثون انقلابًا فى فهمنا لأثر الحب على صحتنا من



خلال إجراء تجارب على الماء. ما علاقة الماء بصحتنا؟ يشكل الماء ٧٠٪ من جسدك! ويشكل ٨٠٪ من الجزء الداخلى من رأسك!

وقد اكتشف الباحثون فى اليابان وروسيا وأوروبا والولايات المتحدة أنه عند تعريض الماء لكلمات ومشاعر إيجابية مثل الحب والامتنان، لا يرتفع مستوى طاقة الماء فحسب، ولكن تتغير تركيبته أيضًا، مما يجعله يصل إلى

مستوى مثالى من الانسجام. وكلما ارتفع الشعور الإيجابى، ازداد الماء جمالاً وانسجامًا. وعندما يتعرض الماء لمشاعر سلبية - مثل الكراهية - ينخفض مستوى طاقة الماء، وينجم عن ذلك حدوث تغييرات فوضوية تؤثر سلبًا على تركيبته.

وإن كان بوسع المشاعر الإنسانية تغيير تركيبة الماء، فهل لك أن تتخيل ما تفعله مشاعرك بصحة جسدك؟ إن خلاياك تتكون فى معظمها من الماء! فمركز كل خلية هو الماء، وكل خلية محاطة بالكامل بطبقة من الماء.

هل تستطيع أن تتخيل تأثير الحب والامتنان على جسدك؟ هل تستطيع أن تتخيل قدرة الحب والامتنان على استعادة الصحة؟ حينما تشعر بالحب، يؤثر حبك على الماء فى ١٠٠ تريليون خلية فى جسمك!

## كيف تستخدم قوة الحب لتنعم بصحة جيدة؟

*"حيثما يتواجد الحب العظيم، تتواجد المعجزات دائمًا".*

*ويلا كاثر (١٨٧٣ - ١٩٤٧)*

روائى حائز على جائزة بوليتزر

كى تتلقى الصحة التى تريدها وتحبها، لابد أن تمنح الحب! فعند مواجهة أى مرض، امنح مشاعر طيبة عن الصحة؛ لأن الحب وحده هو الذى يجلب الصحة الوافرة. فليس بمقدورك منح مشاعر سيئة عن المرض

وتلقى الصحة. فإن كنت تبغض وتخشى مرضًا ما، فأنت بذلك تعطى مشاعر سيئة، والمرض لا ينأى عنك قط مادمت تضمر المشاعر السيئة، فحينما تمنح الأفكار والمشاعر لما تريد، تتلقى خلاياك قوة الصحة الكاملة. وعندما تعطى أفكارًا ومشاعر سلبية لما لا تريده، تقل قوة الصحة بخلاياك! لا يهم إن كنت تشعر بالاستياء تجاه موضوع ليس له علاقة بصحتك؛ فعندما تشعر بالاستياء، تقلل قوة الصحة التى يتلقاها جسدك. ولكن حينما تشعر بالحب تجاه أى شىء - يوم مشمس، أو منزل جديد، أو صديق، أو ترقية - يتلقى جسدك قوة الصحة الكاملة.

والامتنان هو المُضاعف الأعظم، لذا *احمد الله* على صحتك كل يوم. إن كل أموال العالم لا تستطيع شراء الصحة؛ لأنها هبة من الحياة، لذا امتن لصحتك أكثر مما تمتن لأى شىء آخر فى العالم! وتلك هى أفضل طريقة للتأمين على الصحة؛ لأن الامتنان هو تأمين صحى فى حد ذاته!

امتن لجسدك بدلاً من أن تركز على عيوبه. فى كل مرة تفكر فى شىء لا يعجبك فى جسدك، تذكر أن الماء داخل جسدك يستقبل مشاعرك. وعوضًا عن ذلك، *احمد الله* من كل قلبك على ما تحبه فى جسدك وتجاهل الأشياء التى لا تحبها.

***"الحب يولّد الحب".***

*تريزا (١٥١٥ - ١٥٨٢)*

واعظة وكاتبة

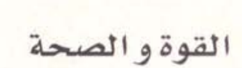


قبل أن تتناول الطعام أو تشرب الماء، انظر إلى ما أنت على وشك تناوله أو شربه واشعر بالحب والامتنان تجاهه. احرص على التطرق إلى أحاديث إيجابية أثناء تناولك الطعام.

إن مباركة الطعام تمنح الحب والامتنان للطعام. فعندما تبارك الطعام، تغير تركيبة الماء بالطعام وتأثيره على جسدك. ومباركة الماء بالحب والامتنان ذات تأثير مطابق، فمشاعر الحب الإيجابية لديك من شأنها تغيير تركيبة الماء فى كل شىء – لذا استخدم القوة.

وبوسعك أن تمنح الحب والامتنان وتستخدم قوتهما أثناء تلقى أى علاج طبى. فإن أمكنك أن تتخيل أنك تنعم بالصحة، يمكنك أن تستشعر الصحة الوافرة وهى تسرى فى جسدك، وإذا أمكنك استشعارها، يصبح بإمكانك أن تتلقاها. فلكى ترى صحتك تتحسن، ما عليك سوى أن تمنح الحب خلال ما يتعدى ٥٠٪ من وقتك. فإعطاء الحب بنسبة ٥١٪ كفيل بأن يأخذك من المرض إلى الصحة.

عند إجرائك فحصًا لبصرك أو لضغط دمك، أو إن كنت تجرى فحصًا شاملاً، أو تتسلم نتائج اختبارات طبية، أو أى شىء آخر متعلق بصحتك، من المهم للغاية أن تشعر بمشاعر طيبة أثناء ذلك وأثناء استلام النتائج كى تحصل على نتيجة جيدة. فوفقًا لقانون الجذب، لابد أن تتلاءم نتيجة الفحص أو الاختبارات مع التردد الذى أنت عليه، لذا لكى تحصل على النتيجة الجيدة التى تريدها، لابد أن تكون على تردد إيجابى لتتلقاها! فالحياة لا تسير عكس ذلك، فنتيجة كل موقف فى حياتك سوف تتواءم دومًا



مع ترددك لأن هذا هو قانون الجذب! ولكى تزج بنفسك على تردد شعورى جيد بشأن اختبار ما، تخيل النتيجة التى تريدها واشعر بأنك تلقيت هذه النتيجة بالفعل. فكل الاحتمالات ممكنة، ولكن لابد لك أن تكون على تردد شعورى جيد كى تتلقى نتائج جيدة.

*"الاحتمالات والمعجزات تعنى نفس الشىء".*

*برنتس ملفورد (١٨٣٤ - ١٨٩١)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

تخيل واستشعر تمتعك بالصحة التى تريدها فى جسدك. فإن أردت استعادة قوة إبصارك، امنح الحب لأجل إبصار مثالى وتخيل تمتعك به. امنح الحب لأجل قدرة قوية على السمع وتخيل تمتعك بها. امنح الحب لأجل وزن مثالى، أو جسد مثالى، أو عضو يعمل بكامل كفاءته، وتخيل تمتعك به، وامتن لكل شىء بحوزتك! حينئذٍ سيتغير جسدك ليصبح على الحال الذى تريد، ولكنه لا يستطيع أن يفعل ذلك إلا من خلال مشاعر الحب والامتنان.

علمت امرأة شابة فى كامل لياقتها أنها تعانى من مرض نادر فى القلب، فتداعى كل شىء حولها. وراودها شعور مفاجئ بالضعف والوهن. واختفى المستقبل الذى كانت تنتظره – حياة طبيعية تنعم فيها بالصحة – بمجرد أن عرفت التشخيص. كانت تخشى أن تترك ابنتيها الصغيرتين بدون أم. ولكن هذه المرأة قررت أنها ستفعل كل ما بوسعها لعلاج قلبها.

رفضت أن تعتنق أية معتقدات سلبية عن قلبها. كانت تضع يدها اليمنى

على قلبها كل يوم وتتخيل شكل قلبها القوى وافر الصحة. وعندما كانت تستيقظ كل صباح، كانت توجه جزيل الشكر إلى قلبها القوى. وتخيلت أن أطباء القلب أخبروها بأنها برئت من المرض. وظلت تفعل هذه الأمور كل يوم طوال أربعة شهور، وعندما فحص الأطباء قلبها بعد أربعة شهور، أصيبوا بحالة من الذهول. وأخذوا يتفحصون الاختبارات القديمة مرارًا وتكرارًا ويضاهونها بالاختبار الجديد؛ لأن الاختبار الجديد أظهر أن قلبها قوى وفى أتم صحة.

لقد عاشت هذه المرأة وفقًا لقانون الجذب الخاص بالحب. فهى لم تصب كل تركيزها على حالة قلبها المريض، ولكنها أعطت الحب لأجل قلب قوى ونالت فى النهاية قلبًا قويًا. إن كنت تعانى أى نوع من أنواع الأمراض، فابذل قصارى جهدك كى لا تتمحور أفكارك وكلماتك حوله، ولا تبغض مرضًا ما أيضًا، لأن هذا يعنى أنك تعطيه مشاعر سلبية، وعوضًا عن هذا، امنح الحب للصحة وانعم بها.

***"اصرف ذهنك قدر الإمكان عن التركيز على مرضك. فكر فى القوة والصحة وسوف تجذبهما إليك. فكر فى الصحة الوافرة وسوف تحصل عليها".***

*برنتس ملفورد (١٨٣٤ - ١٨٩١)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

فى كل لحظة تستشعر فيها الحب إزاء صحتك، تقضى قوة الحب على أية سلبية فى جسمك! فإن لاقيت صعوبة فى الشعور بالحب إزاء صحتك، فكل ما

عليك فعله هو أن تشعر بالحب إزاء أى شىء، لذا أحط نفسك بكل شىء تحب، واستخدم هذه الأشياء لتشعر بأكبر قدر ممكن من المشاعر الإيجابية. استخدم كل شىء يمكنك استخدامه فى العالم الخارجى حتى تشعر بالحب. شاهد أفلامًا تجعلك تضحك وتشعر شعورًا طيبًا، وليس أفلامًا تثير التوتر أو الحزن. أنصت إلى موسيقى تبث فيك شعورًا بالبهجة. اطلب من الناس أن يلقوا عليك النكات التى تجعلك تضحك، أو اجعلهم يرددوا عليك قصصًا مرحة عن أكثر لحظات حياتهم إحراجًا. أنت تعرف الأشياء التى تحبها. تعرف الأشياء المفضلة لك. تعرف ما الذى يجعلك سعيدًا، لذا ركز على كل هذه الأمور، واستشعر أكبر قدر ممكن من المشاعر الطيبة. استخدم عملية الخلق. استخدم مفاتيح القوة. وتذكر أن كل ما يتطلبه الأمر لقلب الموازين وتغيير كل شىء هو أن تمنح الحب والمشاعر الطيبة بنسبة ٥١٪ على أدنى تقدير!

إن أردت مساعدة شخص مريض، فبوسعك استخدام عملية الخلق وتخيل استعادته لصحته بالكامل. وعلى الرغم من أنك لا تستطيع التحكم فيما يعطى شخص ما لقانون الجذب، فإن قوتك تستطيع مساعدته على الارتقاء إلى تردد يستطيع به استعادة صحته.

# الجمال ينبع من الحب

***"مع نمو الحب بداخلك، ينمو الجمال كذلك؛ لأن الحب هو جمال الروح".***

*أوجاستين (٣٠٤ ـ ٤٣٠)*

عالم دينى وواعظ

كل الجمال ينبع من قوة الحب. وثمة قدر غير محدود من الجمال متاح لك عبر الحب، ولكن المشكلة هى أن معظم الناس ينتقدون أجسامهم ويركزون على عيوبها أكثر مما يقدرونها. إن تركيزك على عيوبك والشعور بالاستياء من أى شىء فى جسدك لا يجلبان لك أى جمال! فكل ما يجلبانه لك هو مزيد من العيوب ومزيد من التعاسة.

إن صناعة الجمال هى واحدة من أكبر الصناعات بالعالم، ومع ذلك فإن هناك قدرًا غير محدود من الجمال ينهمر عليك فى كل لحظة. ولكن عليك أن تمنح الحب كى تتلقاه! فكلما ازدادت سعادتك، ازددت جمالاً. سوف تختفى التجاعيد، ويصبح الجلد مشدودًا ونضرًا، وسوف يزداد الشعر قوة وكثافة، وسوف تشع العينان بريقًا ويصير لونهما أكثر عمقًا. والأهم من كل ذلك أنك سترى الدليل على أن الجمال ينبع من الحب حينما ينجذب إليك الناس أينما ذهبت.

## ما تشعر بأنه عمرك هو بالفعل عمرك الحقيقى

تقول النصوص القديمة إن عمر الإنسان كان يمتد لمئات ومئات السنين. فالبعض كان يعيش ثمانمائة عام، والبعض كان يعيش خمسمائة أو ستمائة عام، ولكن طول العمر كان شائعًا فى ذلك الوقت. إذن ما الذى حدث؟ لقد غير الناس اعتقاداتهم، فبدلاً من الإيمان بالحياة لمئات ومئات السنين، غير الناس معتقداتهم عبر الأجيال وصاروا يؤمنون بالعمر القصير.

ونحن ورثنا هذه المعتقدات الخاصة بالعمر القصير. فمنذ وقت ولادتنا، ينسج اعتقادنا المدة التى يمكن أن نعيشها فى تركيبة عقولنا وقلوبنا. ومن هنا برمجنا أجسامنا منذ سن مبكرة على الحياة لفترة زمنية معينة، وتشيخ أجسادنا وفقًا لبرمجتنا لها.

***"لم يُكتشف فى علم الأحياء شىء بعد يشير إلى استحالة إطالة العمر لقرون. وهذا يوحى لى بأنه ليس أمرًا مستبعدًا على الإطلاق، ولن يمر وقت طويل قبل أن يكتشف علماء الأحياء السبل لتحقيق ذلك".***

*ريتشارد فينمان (١٩١٨ - ١٩٨٨)*

عالم فى الفيزياء الكمية وحائز على جائزة نوبل

إن استطعت ذلك، لا تحدد سقفًا للعمر الذى يمكنك بلوغه. فكل ما سيتطلبه الأمر هو شخص واحد يكسر حدود متوسط العمر ليغير هذا المتوسط للبشرية كلها. فسوف يحذو حذوه إنسان تلو الآخر؛ لأنه عندما يتخطى امرؤ متوسط العمر المعروف، سيؤمن آخرون بذلك وسيشعرون بأن بوسعهم فعله أيضًا، وسوف يفعلونه!

عندما تؤمن بأن الشيخوخة حتمية، فسوف تشيخ، فخلاياك وأعضاؤك وجسدك تستقبل معتقداتك ومشاعرك. *اشعر* بالشباب وتوقف عن استشعار سنك. فاستشعار سنك ما هو إلا معتقد استقيته من البيئة حولك وبرنامج

برمجت عليه جسمك. وبوسعك أن تغير الأمر الذى تصدره وقتما شئت، بتغيير ما تؤمن به!

وكيف تغير معتقداتك؟ من خلال منح الحب! إن المعتقدات السلبية من قبيل العجز، أو الشيخوخة، أو المرض لا تنبع من الحب. لكن حينما تمنح الحب، عندما تراودك مشاعر طيبة، يذيب الحب أية سلبية، بما فى ذلك المعتقدات السلبية التى تؤذيك.

***"الحب المتدفق إزاء كل شىء هو إكسير الحياة الحقيقى – ينبوع العمر الطويل للجسد. وأى قصور فى هذا الحب هو الذى يولد الشعور بالشيخوخة".***

*جوزيه جيلبرت هولاند (١٨١٩ ـ ١٨٨١)*

مؤلف

# الحب حقيقة

عندما كنت طفلاً، كنت مرنًا لأنك لم تكن قد شكلت أو تقبلت كل هذه المعتقدات السلبية عن الحياة بعد. وعندما بلغت، بدأت تتبنى مزيدًا من مشاعر العجز والسلبية، والتى جعلتك أكثر تعسفًا وأقل مرونة. وتلك ليست حياة مذهلة؛ تلك حياة مليئة بالقصور.

كلما أحببت، أذابت قوة الحب السلبية فى جسمك وعقلك. وبوسعك أن تشعر بالحب يذيب كل شىء سلبى عندما تكون سعيدًا وممتنًا ومبتهجًا.

يمكنك أن تشعر بذلك! ففى ذلك الحين، يراودك شعور بالخفة وأنك لا تقهر وأنك متربع فوق قمة العالم.

عندما تعطى مزيدًا ومزيدًا من الحب، ستلاحظ تغييرات تطرأ على جسدك. سوف يصبح مذاق الطعام أفضل، وستصير الألوان أكثر بهاء، والأصوات أكثر وضوحًا، وسوف تذوى العلامات الصغيرة على جسمك وتختفى. ستشعر بمزيد من المرونة فى جسدك، فسوف تبدأ أى تصلبات صغيرة فى التلاشى. وعندما تمنح الحب وتستشعر المعجزات التى تحدث فى جسدك، لن يساورك أدنى شك فى أن الحب هو مصدر الصحة!

# الحب هو مصدر كل المعجزات

كل المعجزات ناجمة عن قوة الحب، فالمعجزات تتحقق حينما ندير ظهورنا للسلبية ونركز فقط على الحب. حتى إن كنت شخصية تشاؤمية طوال حياتك، فالأوان لم يفت بعد.

ومتشائم هى الصفة التى نعت بها أحد الرجال نفسه. فعندما علم هذا الرجل من زوجته أنها حامل فى طفلهما الثالث، انصبت كل أفكاره على مدى السلبية التى سيجلبها طفل ثالث على حياتهم. ولكن ما لم يدركه هو ما ستجلبه هذه المشاعر والأفكار السلبية إلى حياته.

ففى منتصف حمل زوجته، اضطر لنقلها إلى المستشفى لإجراء ولادة قيصرية عاجلة. وأكد ثلاثة إخصائيين منفصلين أن الطفل الذى يولد فى

الأسبوع الثالث والعشرين من الحمل ليست لديه أى فرصة فى الحياة. فانهار الرجل؛ فهو لم يتوقع قط أن يفقد طفله.

وبعد العملية، ذهب الوالد لأحد جوانب الغرفة ليرى ابنه، أصغر طفل سبق له رؤيته. فقد كان طول هذا الطفل عشر بوصات، ويزن ١٢ أوقية فقط. حاول الفريق الطبى إنعاش رئتى الطفل وتوسيعهما عن طريق جهاز التهوية، ولكن ضربات قلبه كانت تقل. فقال المتخصص إنه لا يوجد شىء يستطيعون فعله، فصرخ الأب فى داخل عقله: "ساعدنى يا إلهى" وفى هذه اللحظة بالتحديد، نجح جهاز التهوية فى توسيع رئتى الطفل وشرعت دقات قلبه فى الانتظام.

ومرت الأيام، وكل الأطباء بالمستشفى يقولون إن الطفل لن يعيش. ولكن هذا الرجل الذى طالما كان متشائمًا طوال حياته بدأ يتخيل ما يريد. ففى كل ليلة حينما كان يأوى للفراش، كان يتخيل ضوء الحب الذى يشع فوق ابنه. وعندما يستيقظ فى الصباح، كان يحمد الله لأن ابنه استطاع البقاء على قيد الحياة خلال هذه الليلة.

وفى كل يوم كانت حالة ابنه تتحسن، واجتاز كل عقبة ألقيت فى طريقه. وبعد أربعة أشهر عصيبة فى الرعاية المركزة، استطاع وزوجته أن يصطحبا طفلهما – الذى لم يكن لديه أى فرصة فى البقاء على قيد الحياة – إلى المنزل.

فالحب هو مصدر كل معجزة.



# نقاط القوة

- ما تعطيه لجسدك بصفة مستمرة بمعتقداتك أو مشاعرك القوية، تتلقاه في جسدك. فكل شعور تضمره يتخلل كل خلية وعضو في جسمك.

- أنت حاكم مملكة، وخلاياك هي رعاياك المخلصون الذين يخدمونك دون مراجعتك، لذا فإن أي شيء تفكر فيه وتشعر به يصبح قانون مملكتك - أو بالأحرى قانون جسدك.

- عندما تعطي أفكارًا ومشاعر سلبية لما لا تريد، يقل تدفق الصحة إلى خلاياك! وعندما تحب أي شيء - يوم مشمس، منزل جديد، صديق، ترقية - يتلقى جسدك قوة الصحة الكاملة.

- الامتنان هو مضاعف عظيم، لذا احمد الله على صحتك كل يوم.

- احمد الله من كل قلبك على ما تحب في جسمك وتجاهل الأشياء التي لا تحبها.

- لكي تتحسن صحتك، امنح الحب للصحة فيما يتعدى ٥٠٪ من الوقت. فنسبة حب تقدر بـ ٥١٪ كفيلة بأن تنقلك من المرض إلى الصحة.

- إن كنت تواجه مرضًا، فابذل قصارى جهدك حتى لا تصب تركيزك عليه بأفكارك وكلماتك. وعوضًا عن هذا، امنح الحب للصحة وصب تركيزك عليها واجعلها ملكًا لك.

- امنح الحب للوزن المثالى والجسد المثالى والأعضاء التى تعمل بكامل كفاءتها، وامتن لكل شىء تملكه! فسوف يتغير جسمك إلى ما تريد من خلال مشاعر الحب والامتنان.

- إن آمنت بأن جسدك سيشيخ ويبلى بتقدمك فى العمر، فإنك تعطى هذا المعتقد، ولابد لقانون الجذب أن يرد هذه الظروف لك.

- اشعر بالشباب وتوقف عن الشعور بسنك.

- سوف يتحول جسدك إلى الحالة التى تريده عليها من خلال مشاعر الحب والامتنان.




أنت والقوة

***"إن القوة لنيل السعادة، والخير، وكل شيء نحتاج إليه في الحياة توجد داخل كل واحد فينا. إن القوة هناك – وهي قوة غير محدودة".***

*روبرت كولييه (١٨٨٥ – ١٩٥٠)*

أحد كتّاب حركة الفكر الجديد

لكل شيء تردد – كل شيء! فلكل كلمة تردد، وكذا كل صوت، وكل لون، وكل شجرة، وكل حيوان، وكل نبات، وكل معدن، وكل جسم مادى. ولكل نوع من أنواع الطعام والسوائل تردد. ولكل مكان، ومدينة وبلد تردد. ولعناصر الكون – الهواء والنار والأرض والماء – تردد. وللصحة والمرض وكثرة المال وقلته والنجاح والفشل تردد. لكل حدث وموقف وظرف تردد. حتى لاسمك تردد. ولكن الاسم الحقيقى لترددك هو ما تشعر به! فشعورك مهما كان هو الذى يجلب إلى حياتك *كل شيء* يوجد على نفس التردد الذى توجد عليه.

عندما تشعر بالسعادة، وتظل تشعر بالسعادة، فلن يدخل إلى حياتك سوى الأشخاص السعداء، والظروف، والأحداث السعيدة. وإن شعرت بالتوتر وظللت تشعر بالتوتر، فلن يأتى إلى حياتك إلا مزيد من التوتر من خلال

الأشخاص والظروف والأحداث. ولقد رأيت ذلك يحدث عندما كنت تهرع لأنك متأخر، فالإسراع هو شعور سلبى، وبالتأكيد عندما تهرع وتشعر بالخوف من التأخير، فإنك تضع جميع العراقيل وأسباب التأخير فى طريقك، فذلك هو ما يفعله قانون الجذب فى حياتك.

هل ترى مدى أهمية شعورك بمشاعر طيبة قبل أن تبدأ يومك؟ فإن لم تشعر بمشاعر طيبة، لن تستطيع أن تلقى أشياء طيبة فى يومك. وبمجرد شروع الأشياء السلبية فى الانهمار على حياتك، يتطلب منك الأمر بذل مزيد من الجهد لتغييرها؛ لأنها ما إن تصبح أمامك، فإنك تؤمن بها! لذا فمن الأسهل كثيرًا أن تستغرق بعض الوقت للشعور بمشاعر طيبة من البداية حتى لا تعترض طريقك. إنك تستطيع تغيير أى شىء فى حياتك من خلال شعورك، ولكن أليس من الأفضل أن تجعل مزيدًا من الأمور الطيبة تلقى فى طريقك من البداية؟

# شاهد فيلم حياتك !

الحياة ساحرة! فما يحدث فى يوم واحد من حياتك أكثر سحرًا من أى فيلم خيالى يمكنك مشاهدته، ولكن عليك أن *تشاهد* ما يحدث بنفس التركيز الذى تشاهد به فيلمًا. فإن كنت تشاهد فيلمًا وشتت انتباهك جرس الهاتف أو استسلمت للنوم، فإنك تفوت على نفسك مشاهدة ما يحدث. نفس الشىء ينسحب على فيلم حياتك الذى يعرض بصفة مستمرة على شاشة يومك. فإن كنت تسير وأنت غافل وغير منتبه، فإنك تفوت على نفسك الرسائل

والتزامنات التى تتحدث إليك باستمرار وتوجهك وترشدك فى حياتك!

إن الحياة تستجيب لك. إن الحياة تتواصل معك. ليست هناك مصادفات: فلكل شىء تردد، وعندما يأتى شىء إلى حياتك، فذلك يعنى أنه على نفس التردد الذى توجد عليه، فكل شىء تراه – كل علامة، كل لون، كل شخص، كل جسم – كل شىء تسمعه، وكل ظرف أو حدث يوجد على ترددك.

***"إن هذا المجال يحوى بين طياته الكثير من الحقائق المذهلة، يتجلى من خلالها عظمة الخالق فى خلق هذا الكون وخلق عقول البشر وما يمكنها الوصول إليه".***

*نيقولا تيسلا (١٨٥٦ ـ ١٩٤٣)*

مخترع الراديو والتيار المتعاقب

وأنت تدرك ذلك حينما ترى سيارة الشرطة وأنت تقود سيارتك، ففجأة تصير أكثر انتباهًا. إن هناك سببًا لرؤيتك سيارة الشرطة، وأغلب الظن أنها ظهرت لتقول لك "كن أكثر يقظة!". وربما تعنى رؤيتك لسيارة الشرطة ما هو أكثر من ذلك بالنسبة لك، ولكن عليك أن تطرح هذا السؤال: "ما الذى تخبرنى به؟" لتتلقى الإجابة. إن الشرطة تمثل القانون والنظام، لذا فربما تبعث سيارة الشرطة رسالة لك بأن هناك شيئًا خارجًا على النظام فى حياتك، كأن تكون قد نسيت معاودة الاتصال بصديق لك، أو لم تشكر شخصًا ما على شىء. 

عندما تسمع سارينة سيارة الإسعاف، ما الذى تخبرك به؟ هل تستحثك

على الامتنان لصحتك؟ هل تذكرك بأن تمنح الحب والشكر لصحة الأشخاص الموجودين فى حياتك؟ عندما ترى سيارة مطافئ تهرع إلى جوارك بأضوائها وأصواتها، فما الذى تقوله لك؟ هل تقول لك إن ثمة حريقًا فى مكان ما فى حياتك بحاجة للإخماد؟ أم أنها تستحثك على إشعال لهيب حبك؟ أنت فقط من سيعرف معنى الأشياء التى تدخل حياتك، ولكن عليك أن تتيقظ لما يحدث حولك حتى تستطيع طرح أسئلة ومعرفة معنى الرسالة الموجهة لك.

أنت تتلقى رسائل وتغذية استرجاعية باستمرار، وطالما كنت تتلقى هذه الرسائل طوال حياتك! ففى أى وقت أسمع فيه شيئًا، حتى إن كان مجرد كلمات عابرة من حوار شخصين غريبين يقفان إلى جوارى، إن كان بمقدورى سماع كلماتهما، فإنها إذن تعنى شيئًا فى حياتى. فكلماتهما هى رسالة لى، ولها صلة بى، وتمدنى بتغذية استرجاعية عن حياتى. وإن كنت مسافرة ولاحظت لافتة وقرأت الكلمات التى عليها، فإن لهذه الكلمات معنى فى حياتى، إنها رسالة لى، ولها صلة بى لأننى على نفس التردد الذى توجد هى عليه. فلو كنت على تردد مختلف، ما كنت لأرى اللافتة، وما سمعت حوار الغريبين.

إن كل ما يحيط بى فى يومى يتحدث إلىّ، مانحًا إياى تغذية استرجاعية ورسائل مستمرة. فإن لاحظت أن الناس من حولى ليسوا سعداء أو يبتسمون كعادتهم، أعرف أن ترددى الشعورى قد انخفض، وأفكر على الفور فى الأشياء التى أحبها – واحدًا تلو الآخر – حتى أشعر بمزيد من السعادة.



***"يجب أن نجرى كل التغييرات التى نتمنى أن نراها فى العالم".***

*المهاتما غاندى (١٨٦٩ - ١٩٤٨)*

زعيم سياسى هندى

# رمزك السرى

بمقدورك اللعب مع قانون الجذب من خلال طرح أسئلة لترى الدليل المادى لقوة الحب، فكر فى شىء تحبه، واجعله رمزك لقوة الحب. وعندما ترى رمزك أو تسمعه، سوف تدرك أن قوة الحب بصحبتك. عن نفسى أستخدم الضوء المتوهج كرمز لى، لذا إن ضربت أشعة الشمس عينى، أو إن عكس ضوء الشمس شيئًا على عينى، أو إن رأيت أى شىء يعكس الضوء ويبرق، أعرف أنها قوة الحب وأنها بصحبتى، وعندما تغمرنى السعادة وأشعر بالحب، ينعكس الضوء من كل شىء حولى. ورمز شقيقتى هو قوس قزح، وعندما تغمرها مشاعر الحب والامتنان، فأينما تنظر تجد أقواس قزح من الضوء وجميع أنواع أقواس قزح حولها. ويمكن أن يكون رمزك هو النجوم، أو الذهب، أو الفضة، أو أى لون، أو حيوان، أو طائر، أو شجرة، أو زهرة تحبها. يمكنك أيضًا اختيار الكلمات أو الأصوات كرمزك السرى، فقط احرص على أن يكون ما تختار هو شيئًا تحبه وتعشقه إلى أقصى مدى.

وإن شئت، بوسعك أيضًا اختيار رمز كإشارة تحذيرية من قوة الحب لك، تخبرك بأن تنتبه. فى الواقع، إنك تتلقى رسائل وتحذيرات طوال الوقت. فعندما تسقط شيئًا، أو عندما تتعثر، أو عندما يعلق بملابسك شىء، أو





عندما تصطدم بشىء، فإن تلك جميعًا تحذيرات ورسائل تتلقاها كى تتوقف عما تفكر فيه أو تشعر به! فليست هناك مصادفات فى الحياة - فكل شىء يحدث فى تزامن - لأن لكل شىء ترددًا. وتلك ببساطة هى فيزياء الحياة ونشاط الكون.

*" عندما أنظر إلى النظام الشمسى، أرى أن الأرض تبعد عن الشمس المسافة المناسبة التى تجعلها تتلقى الكميات المناسبة من الحرارة والضوء. وهذا لم يحدث مصادفة" .*

*إسحاق نيوتن (١٦٤٣ - ١٧٢٧)*

عالم رياضيات وفيزيائى

# الحياة ساحرة

تربطنى بالحب علاقة ما، وهى أكثر العلاقات التى يمكن لأحد خوضها سحرًا وإثارة. لذا أود أن أشاركك الطريقة التى أعيش بها حياتى كل يوم متسلحًا بهذه المعلومة.

عندما أستيقظ كل صباح، أمتن لأننى على قيد الحياة، وأمتن لكل شخص وشىء فى حياتى. وأمضى خمس عشرة دقيقة كل صباح فى الانغماس فى الشعور بالحب ومنحه للعالم.



أتخيل يومى. أتخيل وأستشعر الحب إزاء يوم سعيد. أتخيل وأحب كل شىء يسير على ما يرام فى يومى، قبل أن أفعله. وأضع قوة الحب أمامى فى كل شىء أفعله، من خلال استشعار الحب بداخلى قدر الإمكان قبل أن أفعل أى شىء! فلا أفتح الرسائل الإلكترونية أو الطرود، ولا أجرى مكالمات هاتفية، أو أستقبلها، ولا أفعل شيئًا إلا حينما أشعر بالسعادة.

عندما أرتدى ملابسى فى الصباح، أشعر بامتنان بالغ لملابسى، ولتوفير الوقت، أطرح أيضًا هذا السؤال: "ما أنسب ثوب أرتديه اليوم؟" منذ بضع سنوات مضت، قررت اللعب مع قانون الجذب وخزانة ملابسى، فبدلاً من أن أحاول تبين ما إذا كانت هذه التنورة تتماشى مع هذا القميص - أو أرتدى ملابس وأخلعها ثانية لأنها لا تتماشى مع بعضها (الأمر الذى يجذب مزيدًا من الأشياء السلبية) قررت أن أسلم أسلوبى فى ارتداء الملابس لقوة الحب. لذا فإن كل ما كنت أفعله هو أن أتخيل بماذا *سأشعر* إن بدا كل شىء أرتديه جميلاً. وبعد تخيل هذا واستشعاره وطرح هذا السؤال "ماذا سأرتدى اليوم؟"، يذهلنى جمال ملابسى والمشاعر الطيبة التى تبثها فى نفسى.

لقد اعتدت أن أبقى متيقظة عند سيرى فى الطريق وألاحظ الأشخاص الذين يمرون إلى جوارى. وأبدأ فى إرسال أفكار ومشاعر الحب إلى أكبر عدد ممكن من الناس؛ فأنظر إلى وجه كل شخص، وأشعر بالحب بداخلى، وأتخيله يتلقى هذا الحب، أنا أعرف أن قوة الحب هى مصدر الأموال الوفيرة، والعلاقات السعيدة، والصحة الوافرة، وأى شىء يحبه أى شخص، لذا أرسل الحب للناس؛ لأننى أعلم أنه بقيامى بهذا، أرسل لهم أى شىء يريدونه.

وعندما أرى شخصًا يبدو أنه يحتاج إلى شىء بعينه، كشخص لا يملك المال الكافى لشراء شىء يريده، أرسل له أفكارًا عن المال الوفير. وإن بدا شخص حزينًا، أرسل له السعادة. وإن بدا شخص متوترًا ومتعجلاً، أرسل له أفكار السكينة والبهجة، وسواء كنت أتسوق لشراء البقالة، أو أسير فى الطريق، أو أقود سيارتى، حيثما أكون وسط آخرين، أبذل قصارى جهدى لإرسال أكبر قدر ممكن من الحب. كما أعرف أيضًا أننى حينما أرى شخصًا يعوزه شىء ما، فإن تلك أيضًا رسالة لى لأن أمتن للمال والسعادة والسكينة والبهجة فى حياتى.

وعندما أكون على متن طائرة، أرسل الحب للجميع. وعندما أكون فى أحد المطاعم، أرسل الحب للناس وللطعام. وعند تعاملى مع مؤسسات أو شركات، أو عندما أتسوق فى المتاجر، أرسل الحب لهم جميعًا.

وعندما أستقل سيارتى للذهاب إلى وجهة ما، أتخيل عودتى إلى منزلى سعيدة وسالمة وأقول: "شكرًا لله". وعندما أكون على وشك القيادة، أسأل: "ما أفضل الطرق التى يمكننى أن أسلكها؟" وفى كل مرة أدخل وأخرج فيها من منزلى أقول: "حمدًا لله" على منزلى. وعندما أتسوق فى السوبر ماركت، أسأل: "ماذا أحتاج أيضًا؟" و "هل لدى كل شىء؟" ودائمًا ما أتلقى الأجوبة عن هذه الأسئلة.

*"المعرفة قفل مفتاحه السؤال".*

*جعفر الصادق (٧٠٢ - ٧٦٥)*

زعيم إسلامى

فى كل يوم أطرح العديد من الأسئلة، وفى بعض الأحيان مئات الأسئلة. فأجدنى أسأل: "كيف حالى اليوم؟". "ما الذى ينبغى علىّ فعله فى هذا الموقف؟". "ما القرار الأمثل؟". "ما حل هذه المشكلة؟". "ما الاختيار الأفضل لى؟". "هل هذا الشخص أو الشركة على حق؟". "كيف لى أن أشعر بشعور أفضل؟". "كيف لى أن أرفع روحى المعنوية؟". "أين يجب أن أمنح الحب اليوم؟". "ما الذى أراه أمامى وأشعر بالامتنان له؟".

عندما تطرح سؤالاً، فإنك *تعطى* سؤالاً، ولابد أن *تتلقى* الإجابة! ولكن ينبغى أن تكون يقظًا ومنتبهًا لترى وتسمع إجابات أسئلتك. قد تتلقى الإجابة من خلال قراءة شىء ما، أو سماع شىء ما، أو رؤية حلم ما. وفى بعض الأحيان ستعرف إجابة سؤالك فجأة. ولكنك ستتلقى الإجابة دومًا!

فإن أضعت شيئًا ما، مثل سلسلة مفاتيحى، أتساءل: "أين مفاتيحى؟"، وأتلقى دومًا الإجابة. ولكن لا يتوقف الأمر عند ذلك. فعندما أجد مفاتيحى أتساءل: "ما الذى يقوله هذا لى؟". بمعنى آخر، لماذا أضعت مفاتيحى؟ لأن هناك سببًا لكل شىء! ليست هناك مصادفات. وفى بعض الأحيان تكون الإجابة التى أتلقاها هى: "تمهلى، أنت متعجلة". وفى بعض الأحيان تكون الإجابة هى: "محفظتك ليست فى حقيبتك" فأنظر حولى فى الغرفة لأجد

محفظتى حيث توجد مفاتيحى. وفى أحيان أخرى لا أتلقى إجابة على الفور، ولكن أثناء خروجى من الباب، يرن جرس الهاتف وأعرف أن الموعد الذى كنت على وشك الذهاب إليه تم إلغاؤه. وعلى الفور أدرك أن ضياع مفاتيحى حدث لغرض إيجابى. أنا أحب الطريقة التى تسير بها الحياة، ولكنك لا تستطيع تلقى أية أجوبة أو تغذية استرجاعية إلا إذا طرحت أسئلة!

فى بعض الأحيان، تلقى الحياة عثرة كبيرة فى طريقى، ولكننى أعلم فى ذلك الحين أننى جذبتها إلىّ، ودائمًا ما أتساءل كيف جذبت أية مشكلة أواجهها حتى أستطيع التعلم منها - ومن ثم لا أفعلها ثانية!

وفى مقابل كل شىء أتلقاه، أعطى أكبر قدر ممكن من الحب للعالم. أبحث عن الخير فى كل شىء وفى كل شخص. أمتن لكل شىء. وعندما أمنح الحب، أشعر بقوة الحب تتخللنى وتملؤنى بقدر من الحب والبهجة يسلبنى أنفاسى. حتى حينما تحاول منح الحب مجددًا مقابل كل شىء تلقيته، تضاعف قوة الحب هذا الحب وتعيد إليك مزيدًا من الحب! وعندما تشعر بحدوث ذلك ولو مرة واحدة فى حياتك، لن تعود كسابق عهدك أبداً.



# الحب سيفعل أى شىء لأجلك

تستطيع تسخير قوة الحب لمساعدتك على القيام بأى شىء فى حياتك. فإن كنت بحاجة لتذكر شىء ما، فبوسعك أن تسلمه لقانون الحب وتطلب منه تذكيرك به فى الوقت المناسب. بوسعك أن تجعل من قوة الحب المنبه الذى يوقظك فى الوقت الذى تريد، فقوة الحب سوف تكون مساعدك الشخصى، أو مديرك المالى، أو مدربك الصحى الشخصى، أو مستشار علاقاتك، وستتولى أمر أموالك، أو وزنك، أو طعامك، أو علاقاتك، أو أية مهمة توليها

لها على أكمل وجه، ولكنها ستقوم بهذه الأشياء لأجلك فقط عندما تتحد معها من خلال الحب والتقدير والامتنان! ولكنها ستفعل لك هذه الأمور فقط حينما توحد معها القوى من خلال الحب وتدعك من محاولتك للتشبث بقوة فى الحياة من خلال محاولة السيطرة على كل شىء بحياتك.

***" حينما يزداد إيمانك قوة، ستجد أنه لا حاجة لك لأن تملك شعورًا بالسيطرة، وأن الأشياء سوف تتدفق من تلقاء نفسها، وأنك تنساب معها إلى قمة سعادتك ولصالحك" .***

*وينجيت باين (١٩١٥ - ١٩٨٧)*

مؤلف ومصور

فلتوحد القوى مع أعظم قوة فى الحياة. وأى شىء تريد من قوة الحب أن تفعله لك، تخيل أنه بحوزتك، واستشعر حيازتك له بحب وامتنان كبيرين، وسوف تتلقاه.

استخدم مخيلتك وفكر فى كل الأشياء التى يمكن لقوة الحب فعلها لك. إن قوة الحب هى جوهر الحياة والكون، فإن كان بوسعك أن تتخيل القوة التى تستطيع خلق زهرة أو خلية فى جسم الإنسان، فسوف تدرك أنه ليس هناك سؤال واحد يمكنك أن تطرحه دون أن تتلقى الإجابة المثلى عنه. سيفعل الحب أى شىء لأجلك، ولكن عليك أولاً الاتحاد معه من خلال الحب لإدراك قوته فى حياتك.



# ما الفارق الذى سيحدث؟

***"ابحث عن البساطة داخل الفوضى، وابحث عن التناغم داخل النزاع ففى وسط الأزمات تلوح الفرص".***

*ألبرت أينشتاين (١٨٧٩ ـ ١٩٥٥)*

عالم فيزياء حائز على جائزة نوبل

إن كان عقلك مستنزفًا بالكثير من التفاصيل، فإن تلك التفاصيل الصغيرة ستشتت انتباهك وتجذبك لأسفل. فليس بمقدورك التركيز فقط على استشعار مشاعر طيبة إن كنت تكترث كثيرًا لتفاصيل صغيرة ليست مهمة، فما الفارق الذى سيحدث إن ذهبت إلى متجر التنظيف الجاف وأعطيته ملابسك قبل أن يغلق؟ ما الفارق الذى سيحدث فى حياتك إن لم يفز فريقك الرياضى فى هذا الأسبوع؟ فهناك دومًا أسبوع مقبل. ما الفارق الذى سيحدث إن فاتتك الحافلة؟ ما الفارق الذى سيحدث إن نفد البرتقال من متجر البقالة؟ ما الفارق الذى سيحدث إن اضطررت للانتظار فى صف لبضع دقائق؟ ما الفارق الذى قد تحدثه هذه الأشياء الصغيرة على المستوى العام لحياتك؟

إن التفاصيل الصغيرة تشتت انتباهك، وبوسعها تدمير حياتك، فإن اهتممت كثيرًا بتفاصيل غير مهمة، فلن تشعر بمشاعر جيدة. فكل هذه الأمور ليست مهمة على مستوى حياتك! فلتجعل حياتك بسيطة! قم بذلك كى تحمى مشاعرك الطيبة. قم بذلك؛ لأنك حينما تتخلص من التفاصيل الصغيرة، تفسح مجالاً لكل شىء تريد أن تكسبه فى حياتك.



# أنت تعطى للحياة معنى

أنت تعطى معنى لكل شىء فى الحياة. فالموقف الذى تخوضه لا يأتيك مرفقًا بملصق يبين ما إذا كان جيدًا أم سيئًا. فكل شىء محايد. فقوس قزح أو العاصفة الرعدية ليسا جيدين أو سيئين، فهما مجرد قوس قزح أو عاصفة رعدية. أنت من يضفى معنى على قوس قزح من خلال شعورك إزاءه. وأنت من يضفى معنى على العاصفة الرعدية من خلال شعورك تجاهها، أنت من يضفى معنى على كل شىء من خلال ما تشعر به. فالوظيفة ليست جيدة أو سيئة، إنها مجرد وظيفة، ولكن شعورك إزاء وظيفتك يحدد ما إذا كانت جيدة أم سيئة بالنسبة لك. والعلاقة ليست جيدة أو سيئة فى حد ذاتها، فهى مجرد علاقة، ولكن شعورك إزاء العلاقة هو الذى يحدد ما إذا كانت جيدة أم سيئة بالنسبة لك.

***" ما من شىء جيد أو سيئ، ولكن التفكير هو الذى يضفى عليه إحدى هاتين الصفتين" .***

*ويليام شكسبير (١٥٦٤ ـ ١٦١٦)*

كاتب مسرحى إنجليزى

كلنا نعلم أن إلحاق الأذى بشخص آخر ليس أمرًا طيبًا، وأن قانون الجذب يستجيب بشكل دائم لأى إنسان يؤذى إنسانًا آخر، فهو قد يستخدم الشرطة، أو القوانين، أو أية سبل أخرى لإعطاء هذا الشخص نفس ما منحه بالضبط، ولكن هناك شيئًا واحدًا أكيدًا مع قانون الجذب؛ نحن نتلقى ما منحناه. فإن سمعت أن شخصًا ألحق أذى بشخص آخر، تعاطف مع الطرف المتضرر،

ولكن لا تصدر أحكامًا على أحد. فإن أصدرت حكمًا على أحد ووصفته بأنه سيئ، فأنت بذلك لا تمنح الحب. وباعتقادك أن شخصًا ما سيئ، فإنك تصف نفسك بالسوء كذلك. فأى شيء تمنحه تتلقاه. فعندما تعطى مشاعر سيئة عن شخص ما – بغض النظر عما فعله – فإن هذه المشاعر السيئة ترتد إليك! إنها تأتيك بنفس القوة التى أرسلتها بها، خالقة ظروفًا سلبية فى حياتك، فقوة الحب لا تعرف شيئًا عن الأعذار!

***"إن الحياة التى تشع حبًا للحياة برمتها هى الحياة الكاملة الغنية التى تزداد جمالاً وقوة باستمرار".***

*رالف والدو ترااين (١٨٦٦ – ١٩٥٨)*

أحد كتَّاب حركة الفكر الجديد

# الحب هو القوة إلى العالم

إن قوة الحب ليست لها قوة مناظرة؛ فليست هناك قوة أخرى فى الحياة سوى قوة الحب، فليست هناك قوة للسلبية. فى الأزمنة القديمة، كان يطلق على السلبية فى بعض الأحيان "الشيطان" أو "الشر". والخنوع لإغواء الشيطان أو الشر كان يعنى ببساطة السقوط فى براثن الأفكار والمشاعر السلبية، بدلاً من التشبث بقوة الحب الإيجابية. ليست هناك قوة للسلبية. هناك قوة واحدة فقط، هى قوة الحب.

إن كل الأشياء السلبية التى تراها فى العالم هى دومًا انعكاس لقصور فى الحب. فسواء كانت هذه السلبية ممثلة فى شخص، أو مكان، أو ظرف،

أو حدث، فهى دومًا نتاج قصور فى الحب. ليست هناك قوة للحزن؛ فالحزن هو قصور فى السعادة، والسعادة تنبع من الحب. وليست هناك قوة للفشل؛ فالفشل هو قصور فى النجاح، والنجاح ينبع من الحب. وليست هناك قوة للمرض؛ فالمرض هو قصور فى الصحة، وكل الصحة تنبع من الحب. وليست هناك قوة للفقر؛ فالفقر هو قصور فى المال، وكل المال يأتى من الحب. فالحب هو القوة الإيجابية فى الحياة، *وأية* حالة سلبية أخرى تتأتى دائمًا من القصور فى الحب.

عندما يقلب الناس موازين حياتهم بترجيح كفة الحب مقابل السلبية، سنشهد اختفاء السلبية من كوكبنا بمعدل سريع. ويعتقد البعض أن كل ما يتطلبه الأمر هو مائة ألف شخص يمنحون الحب *فقط* ليجعلوا كفة الإيجابية هى الكفة الراجحة بالنسبة لسكان العالم أجمع، تخيل هذا! فى كل مرة تختار فيها منح الحب، يساعد حبك على ترجيح كفة الإيجابية للعالم أجمع! والبعض يعتقد أننا على مقربة شديدة من إحراز هذا الآن. وسواء كانوا على صواب أم لا، فالآن هو الوقت المناسب لمنح الحب والإيجابية. افعل هذا لأجل حياتك. افعل هذا لأجل بلدك. افعل هذا لأجل العالم.

***" عند توجيه القلب التوجيه السليم، تُهذب الحياة الشخصية.***
***وعندما تُهذب الحياة الشخصية، تضحى الحياة المنزلية منظمة.***
***وعندما تنتظم الحياة المنزلية، تنتظم الحياة القومية: وعندما تنتظم الحياة القومية، تعم العالم السكينة" .***

فيلسوف صينى

أنت تملك قدرًا كبيرًا من القوة فى العالم، لأن بمقدورك منح قدر كبير من الحب.



# نقاط القوة

- لكل شيء تردد - كل شيء! وأى شيء تشعر به يجلب إلى حياتك كل شيء يوجد على نفس التردد الذى توجد عليه.

- الحياة تستجيب لك. الحياة تتواصل معك. كل شيء تراه - كل إشارة، كل لون، كل شخص، كل جسم مادى - وكل شيء تسمعه، وكل ظرف وحدث، هى جميعًا أشياء توجد على ترددك.

- حين تشعر بالسعادة، وتظل تشعر بالسعادة، فلن يدخل حياتك سوى الأشخاص السعداء، والظروف والأحداث السعيدة.

- ليست هناك مصادفات بالحياة - فكل شيء متزامن - لأن لكل شيء ترددًا. فذلك ببساطة هو التطبيق العملى لفيزياء الحياة والكون.

- فكر فى شيء تحبه، واجعله رمزًا لقوة الحب. وفى أى وقت ترى فيه رمزك أو تسمعه، ستعرف أن قوة الحب بصحبتك.

- ضع قوة الحب أمامك فى كل شيء تفعله. تخيل كل شيء فى يومك يسير على ما يرام، واشعر بالحب بداخلك قدر الإمكان، قبل أن تفعل أى شيء .

- اطرح أسئلة كل يوم. فحين تطرح سؤالاً تعطى سؤالاً ولابد أن تتلقى الإجابة!

- سخر قوة الحب لمساعدتك فى أى شىء فى حياتك. فقوة الحب سوف تكون بمثابة مساعدك الشخصى، ومديرك المالى، ومدربك الصحى الشخصى، ومستشار علاقاتك.

- إذا استنزف عقلك بالكثير من التفاصيل الصغيرة، سوف تشتتك التفاصيل وتجذبك لأسفل. اجعل حياتك بسيطة، ولا تعط أهمية أكبر من اللازم للأشياء الصغيرة. فما الفارق الذى سيحدث؟

- قوة الحب ليست لها قوة مناظرة. فليست هناك قوة فى الحياة سوى الحب. وكل الأمور السلبية التى تراها فى العالم هى دومًا انعكاس للقصور فى الحب.




القوة والحياة

لا يستطيع الإنسان أن يتخيل عدم الوجود. يمكننا أن نتخيل فناء أجسادنا، ولكننا بساطة لا نستطيع أن نتخيل عدم الوجود، ما السبب في ذلك في رأيك؟ هل تعتقد أن ذلك جزء من طبيعتنا؟ لا. أنت لا تستطيع أن تتخيل عدم وجودك لأنه يستحيل ألا يكون لك وجود! فإن كان بوسعك تخيل هذا، يمكنك خلقه، وأنت لا تستطيع خلقه قط! فطالما كان لك وجود وسيظل لك وجود دومًا لأنك جزء من الخلق.

*" لم يسبق وحدث أنك أنت وأنا والملوك الموجودين هنا لم يكن لنا وجود، ولن يأتى وقت لن يكون لنا وجود فيه. وذلك مثلما يسكن نفس الشخص الجسد خلال مرحلة الطفولة والشباب والشيخوخة. والحكيم لا تخدعه هذه التغييرات" .*

أحد الحكماء

إذن ما الذى يحدث عندما يموت الإنسان؟ لا يدخل الجسم عالم اللاوجود؛ لأنه لا يوجد شيء كهذا. فهو يدمج نفسه داخل العناصر. والكينونة التى توجد بداخلك - ذاتك *الحقيقية* - لا تدخل عالم اللاوجود كذلك. فكلمة "كينونة"



فى حد ذاتها تخبرك بأنها ستكون موجودة دائمًا! فأنت "كائن" يعيش مؤقتًا داخل جسم بشرى. فإن لم يعد لك وجود، فسيصبح هناك مكان شاغر فى الكون، وسينهار الكون أجمع فى هذا الخواء.

والسبب الوحيد الذى يجعلك لا تستطيع رؤية كائن آخر بعد تركه جسده هو أنك لا تستطيع رؤية تردد الحب. أنت لا تستطيع رؤية الأشعة فوق البنفسجية كذلك، وتردد الحب – وهو التردد الذى يوجد عليه المتوفون – هو أعلى تردد فى الخلق. حتى أعظم جهاز علمى فى العالم لا يستطيع الاقتراب من رصد تردد الحب. ولكن تذكر أن بمقدورك *استشعار* الحب، لذا إن كان هناك شخص لن تستطيع رؤيته بعد ذلك، فيمكنك الشعور به على تردد الحب. ولن تستطيع الشعور به وأنت منخرط فى حالة من الحزن أو اليأس لأن هذه الترددات بعيدة كل البعد عن التردد الذى يوجد عليه. ولكن عندما تكون على أعلى ترددات الحب والامتنان، تستطيع الشعور به. فهو ليس بعيدًا عنك وأنت لست منفصلاً عنه. أنت متصل دومًا *بكل شىء* فى الحياة من خلال قوة الحب.



# النعيم يوجد بداخلك

*"إن كل مبادئ الجنة والأرض حية بداخلك".*

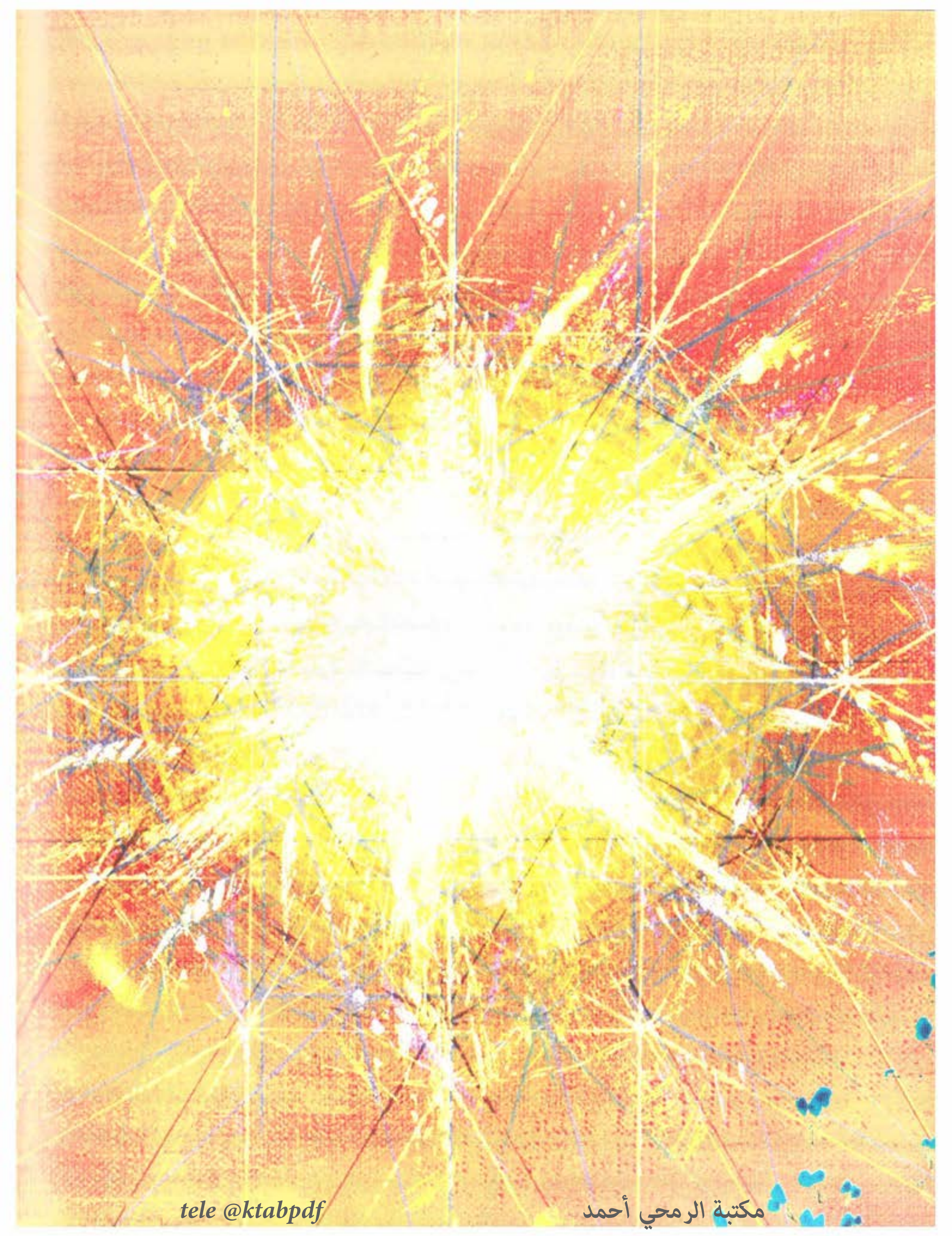
*موريهى أويشيبا* (١٨٨٣ - ١٩٦٩)

مؤسس فن الأيكيدو القتالى

تقول النصوص القديمة "النعيم يوجد بداخلك" والمقصود هنا هو تردد كينونتك. فعندما تغادر جسدك البشرى، تصبح على أعلى ترددات الحب الخالص تلقائيًّا؛ لأن هذا هو تردد كينونتك. وفى العصور القديمة كان يطلق على هذا التردد الأسمَى اسم النعيم.

ولكن النعيم ينتظرك لإيجاده هنا فى هذه الحياة - وليس عندما تموت ويفنى جسدك. فعليك إيجاد النعيم هنا، بينما أنت على الأرض. وفى الواقع، إن النعيم يوجد داخلك؛ لأن النعيم هو تردد كينونتك. وإيجاد النعيم على الأرض يعنى أن تعيش الحياة على نفس التردد الذى توجد عليه كينونتك - تردد الحب والبهجة الخالصين.





# من أجل حب الحياة

***"السؤال ليس ما إذا كنت ستستمر بالحياة أم لا، ولكن كيف ستستمتع بها؟".***

*روبرت ثورمان (ولد عام ١٩٤١)*

كاتب وأكاديمى

أنت كائن رائع. فلديك كل الوقت فى العالم لتعايش كل شىء. فليست هناك مشكلة فى الوقت لأن لديك الأبد كله! فأمامك العديد من المغامرات لتخوضها، والعديد من الأشياء لتجربها. وأنت لن تخوض هذه المغامرات على الأرض فقط، لأننا بمجرد إمساكنا بزمام الأمور فى الأرض، سوف نشرع فى خوض مغامرات جديدة فى عوالم أخرى. إن هناك مجرات، وأبعادًا، وحياة ليس بمقدورنا تخيلها الآن، ولكننا نعايشها جميعًا، وسوف نعايشها معًا لأننا جزء من الخلق. وبعد مضى بلايين السنين من الآن - عندما نتطلع إلى مغامرتنا التالية - ستكون هناك عوالم داخل العوالم، ومجرات داخل المجرات، وأبعاد لا محدودة تمتد أمامنا أبد الدهر.

بعد كل هذا هل تظن أنك ربما تكون مميزًا أكثر مما كنت تعتقد؟ هل تظن أنك ربما تكون أكبر قيمة أكثر مما كنت تعتقد؟ أنت، وكل شخص تعرفه، وكل شخص سبق أن عاش، ليس لكم نهاية!

ألا ترغب فى أن تعانق الحياة وتقول لها *شكرًا لك*؟ ألست متحمسًا

للمغامرات التى تنتظرك؟ ألا تريد أن تقف فوق قمة جبل وتصرخ بسعادة نعم لحياة لن تنتهى قط؟

# هدف حياتك

***"لا يوجد هدف آخر لحياتك سوى الشعور بالامتنان والبهجة".***

*فيلسوف صينى*

إن هدف حياتك هو الشعور بالبهجة، وماذا فى ظنك هو مصدر أعظم بهجة فى الحياة؟ العطاء! لو أخبرنى أحدهم منذ ست سنوات مضت أن مصدر أعظم بهجة فى الحياة هو العطاء، لقلت: "لا بأس من أن تقول ذلك إن كان هذا هو رأيك. ولكننى أصارع للإيفاء بمتطلباتى، وليس لدىّ شىء لأعطيه".

إن أعظم بهجة فى الحياة هى العطاء لأنك إذا لم تعط، فستظل فى صراع دائم من أجل البقاء. ستكون حياتك عبارة عن مشكلة تلو الأخرى، وبمجرد أن تظن أن كل شىء يسير على ما يرام، يحدث شىء يلقى بك ثانية فى دوامة الصراع والصعوبات. إن أعظم مباهج الحياة هى العطاء، وهناك شىء واحد فقط يمكنك أن تعطيه – حبك! فحبك، وبهجتك، وإيجابيتك، وحماستك، وامتنانك، وشغفك هى جميعًا الأشياء الحقيقية والخالدة فى الحياة. إن كل الثروات فى العالم لا تساوى شيئًا أمام أعظم هدية فى الخلق برمته – الحب الذى بداخلك!



أعط أفضل ما لديك. أعط حبك لأنه مغناطيس يجذب لك *كل* ثروات الحياة. وسوف تصير حياتك أثرى مما كنت لتتخيل؛ لأنك حينما تعطى الحب، تحقق الهدف الأسمى لحياتك. عندما تعطى الحب، سوف تتلقى فيضًا من الحب والبهجة أكثر مما يمكنك أن تستوعب. ولكن *بمقدورك* استيعاب قدر غير محدود من الحب والبهجة؛ لأن تلك هى مكونات كينونتك.

***" فى أحد الأيام، عندما يقهر الرجال الرياح والأمواج والمد والجاذبية، سنستطيع تسخير قوى الحب، وحينئذ - وللمرة الثانية فى تاريخ البشرية - سوف يكتشف الإنسان النار" .***

*بيير تيلهارد دو شاردين (١٨٨١ - ١٩٥٥)*

رجل دين وفيلسوف

لقد أتيت إلى هذا العالم بحبك، وهو الشىء الوحيد الذى ستأخذه معك. وبينما أنت هنا، تمنح الحب فى كل مرة ستختار فيها الإيجابية، فى كل مرة ستختار فيها المشاعر الطيبة، وبهذا الحب تنير العالم. وبذلك سوف يلاحقك كل شىء يمكنك أن تطمح إليه وتحلم به وتحبه أينما ذهبت.

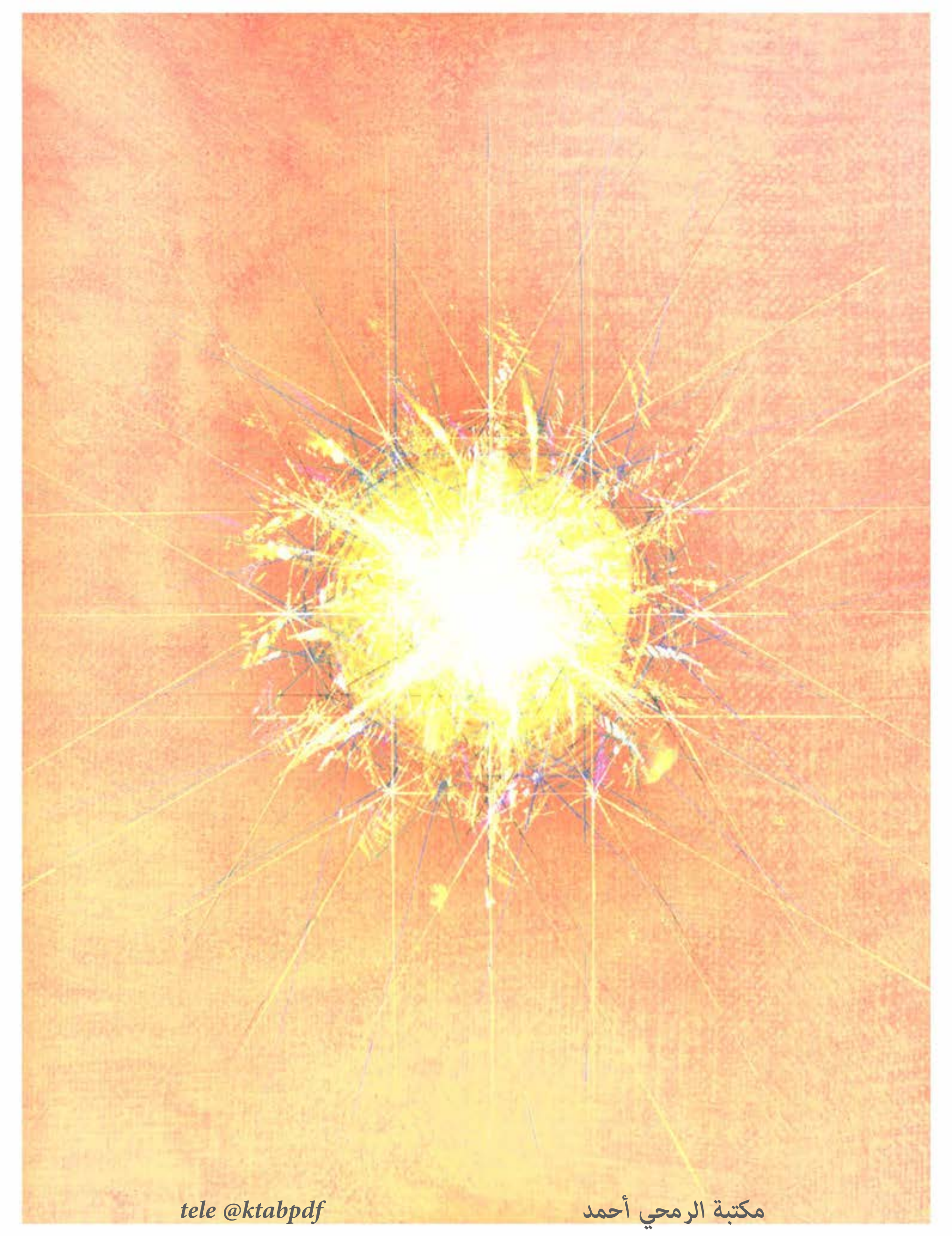
إن أعظم قوة بالكون ترقد بداخلك. ومن خلالها سوف تحظى بحياة مذهلة!

إن *القوة* توجد بداخلك.

# البداية







# نقاط القوة

- دائما ما كان لك وجود وسيكون لك وجود دومًا؛ لأنك جزء من الخلق.

- أنت، وكل شخص تعرفه، وكل شخص سبق أن عاش، ليس لكم نهاية!

- كى تجد النعيم على الأرض، عليك أن تعيش على نفس التردد الذى توجد عليه كينونتك - الحب والبهجة الخالصان.

- إن أعظم بهجة فى الحياة هى العطاء؛ لأنك إذا لم تعط، فستظل فى صراع دائم من أجل البقاء.

- حبك، وبهجتك، وإيجابيتك، وحماستك، وامتنانك، وشغفك هى الأشياء الحقيقية والخالدة فى الحياة، وكل ثروات العالم لا تساوى شيئًا أمام أعظم هدية فى الخلق أجمع – الحب الذى بداخلك!

- أعط حبك لأنه المغناطيس الذى يجذب كل الثروات إلى حياتك.

- بينما أنت هنا، فى كل مرة تختار فيها ما هو إيجابى، فى كل مرة تختار فيها المشاعر الطيبة، فإنك تعطى حبك، ومن خلال هذا الحب تنير العالم.







فلتغمر القوة حياتك بأسرها
بالحب والبهجة

هذه هى أمنيتى لأجلك ولأجل
العالم أجمع.





# نبذة عن المؤلفة

هدف "روندا بيرن" هو: جلب البهجة للبلايين.

لقد بدأت رحلتها بفيلم *The Secret* ، والذى شاهده الملايين فى كل أرجاء الكوكب. وقد تبعته بكتاب "*السر*"، والذى حقق أعلى نسبة مبيعات على مستوى العالم ومتوافر الآن بست وأربعين لغة.

والآن، ومن خلال هذا الكتاب، تواصل "روندا بيرن" عملها المذهل، حيث تكشف عن إحدى القوى العظمى فى كوننا.



## نبذة عن المؤلفة «روندا بيرن»

### هدف روندا بايرن هو:
### تحقيق البهجة للبلايين

بدأت رحلتها بفيلم *The Secret* والذى شاهده الملايين على سطح هذا الكوكب. وقد تبعته بكتاب السر ، والذى حقق أعلى نسبة مبيعات ومتوافر الآن بست وأربعين لغة.

والآن، ومن خلال هذا الكتاب، تواصل «روندا بيرن» عملها المذهل، حيث تكشف عن إحدى القوى العظمى فى كوننا.

# لقد قدر لك أن تنعم بحياة مذهلة!

فى هذا الكتاب أود أن أرشدك إلى الطريق نحو حياة مذهلة. فهناك الكثير الذى ينبغى عليك معرفته عن الحياة، وكلها أشياء طيبة. فى الواقع، إنها ليست طيبة فحسب، إنها استثنائية!

إن الحياة أسهل كثيرًا مما تعتقد، وعندما تفهم الطريقة التى تسير بها الحياة، والقوة التى تحملها بداخلك، سوف تعيش سحر الحياة. وحينئذ ستنعم بحياة رائعة!

الآن دع سحر حياتك يشرع فى التدفق.

- استشهاد من كتاب «القوة»

لمزيد من المعلومات عن هذا الكتاب تفضل بزيارة موقع
www.thesecret.tv

